Suntem făcuți să fim fericiți!

GEORGE PRATT și PETER LAMBROU
împreună cu JOHN DAVID MANN
Cu un cuvânt-înainte de LARRY KING

Codul fericirii

Cum să atingi starea naturală de fericire în patru pași

CITEȘTE sănătos

George Pratt
Peter Lambrou
John David Mann

Codul fericirii

Cum să atingi starea naturală de fericire în patru pași

Traducere din engleză de
Constantin Dumitru-Palcus

Lifestyle Publishing
2013

COLECȚIE COORDONATĂ DE:
Constantin Dumitru

CODE TO JOY: The Four-Step Solution to Unlocking
Your Natural State of Happiness
George Pratt, PhD şi Peter Lambrou, PhD cu John David Mann

Copyright © 2012 George Pratt, PhD and Peter Lambrou, PhD
Prezenta ediție s-a publicat prin acord cu HarperCollins Publishers, Inc.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2013
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte
din Grupul Editorial Trei

C.P. 27-0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90
Fax: +4 0732 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu, Magdalena Mărculescu
Director: Crina Drăghici
Design: Alexe Popescu
Director producție: Cristian Claudiu Coban
Redactor: Victor Popescu
DTP: Gabriela Chircea
Corectori: Eugenia Țarălungă, Lorina Chițan

ISBN ePUB: 978-606-8309-97-2
ISBN PDF: 978-606-8309-98-9
ISBN Print: 978-606-8309-31-6

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro

Avertisment

Cartea de faţă conţine sfaturi şi informaţii legate de ocrotirea sănătăţii. Nu are intenţia de a înlocui sfatul medicului şi trebuie folosită ca supliment, şi nu ca înlocuitor al îngrijirii medicale regulate. Este recomandat să cereţi sfatul medicului înainte de a începe orice program sau tratament medical. S-au depus toate eforturile pentru a asigura exactitatea informaţiilor conţinute în această carte, la data publicării ei. Editorul şi autorii îşi declină responsabilitatea pentru orice rezultate de natură medicală ar putea apărea ca urmare a aplicării metodelor sugerate în această carte. Experienţele individuale descrise sunt adevărate. Totuşi, numele şi anumite detalii descriptive au fost schimbate pentru a proteja identitatea celor în cauză.

Cuvânt-înainte

Secolul XX a prilejuit un număr considerabil de miracole medicale. Eu știu foarte bine acest lucru. Când ai supraviețuit unui atac de cord, ai fost supus la nu mai puțin de cinci operații de bypass și încă te simți în puteri după un sfert de secol, poți să ai o apreciere destul de sănătoasă pentru medicina modernă.

Totuși, rămân unele aspecte ale condiției umane pe care medicina nu le poate atinge. Sau cel puțin nu a putut să le atingă până acum. Medicina modernă ne-a făcut mult mai sănătoși — dar ne-a făcut oare și *mai fericiți*? Aici s-ar putea să se situeze frontiera medicinei în acest secol aflat încă la început. Iar unul dintre maeștrii indiscutabili ai acestei noi frontiere este psihologul clinician George Pratt.

Prima oară când l-am întâlnit pe dr. Pratt era invitat la show-ul *Larry King Live*, unde a vorbit despre o abordare fascinantă a vindecării emoțiilor omenești și despre crearea unor ameliorări durabile ale productivității noastre și ale sentimentului de împlinire.

„Indiferent că e vorba de o suferință nerezolvată, o stimă de sine scăzută persistentă sau un vag sentiment de neliniște anxioasă”, spunea dr. Pratt, „cei mai mulți dintre noi ne luptăm cu o versiune sau alta a ceea ce numim *ceața nefericirii*. Ea ne înnourează viețile, interferând cu relațiile noastre, cu carierele noastre, ba chiar cu sănătatea noastră. Și indiferent câte ore petreci pe canapeaua psihoterapeutului, nu reușești să rezolvi problema prin discuții”.

De ce?

„Pentru că există în mod tipic o deconectare”, mi-a explicat el, „între ceea ce știm despre noi din punct de vedere logic și locul din creier unde trăiesc emoțiile noastre. Uneori, nu poți să faci o trecere directă de la una la alta. Trebuie să găsești căi alternative ca să faci acea informație să aibă efect”.

Ce fel de căi alternative? De exemplu, *psihologia energetică*.

Dacă nu ai auzit niciodată termenul până acum, nu ești singurul. Nici eu nu auzisem, până la acel show. Dar în anii care vor urma, vom auzi o mulțime despre asta. Se referă la tehnici inovatoare care afectează sistemele energetice ale corpului. Este vorba despre un fel de exerciții intense de încălzire pentru gândurile și emoțiile noastre. Utilizând aceste tehnici, așa cum a explicat distinsul meu invitat, poți să-ți clarifici traumele și evenimentele din trecut care au provocat crearea acelei deconectări. Rezultatul? Este ceva asemănător cu ceea ce se întâmplă când o suflare de vânt proaspăt risipește norii: *soarele iese la iveală*.

„De fapt”, a precizat el, „este un lucru destul de ușor de făcut. Și funcționează”.

Dr. Pratt a ajutat jucători profesioniști de golf și de fotbal să-și îmbunătățească jocul, tineri și tinere părăsiți de iubite sau iubiți să-și revină în urma evenimentului neplăcut, cupluri înstrăinate să se regăsească. I-a ajutat pe oameni să treacă de traumele unor accidente groaznice, să-și revitalizeze carierele intrate pe o pantă descendentă, să-și recapete încrederea în sine și să depășească temerile irațională.

Și a ajutat chiar și gazda unui show televizat, pe care o cunosc prea bine — pe mine.

Înainte să-l invităm prima oară în cadrul emisiunii, știam deja câte ceva despre acest psiholog

cumsecade. Lucrase cu doi oameni din echipa *Larry King Live*, iar aceştia obţinuseră rezultate excepţionale în urma acelor şedinţe. Curând, l-am invitat din nou, şi de data asta a vorbit despre „crearea propriei fericiri”.

Acum *chiar* că eram intrigat.

Am stabilit o întâlnire privată în care să-mi facă o demonstraţie a abordării pe care o veţi explora în această carte. Ca să avem un subiect asupra căruia să lucrăm, i-am descris o problemă emoţională din viaţa mea. Ceea ce a făcut în privinţa asta în următoarele cincisprezece minute m-a lăsat absolut perplex. Dacă aş spune că a fost impresionant, ar însemna să înfăţişez doar pe jumătate adevărul. A fost *remarcabil*. Când omul spune că e un proces simplu şi uşor, nu glumeşte. Aşa cum nu glumeşte nici când spune că *funcţionează*.

George Pratt este un adevărat vindecător modern, iar ceea ce a creat împreună cu colegul său, psihologul Peter Lambrou, în paginile pe care urmează să le citiţi constituie o formulă strălucită de valorificare a potenţialului nostru cel mai înalt. Prognozez că va schimba în bine vieţile multor oameni.

Inclusiv pe a ta.

Orice se întâmplă în viaţa ta, orice te împiedică să fii atât de plin de succes, de productiv sau de fericit precum ţi-ar plăcea să fii, există un drum care te va duce către schimbarea în bine. Ştiu, pentru că am experimentat asta în mod nemijlocit.

Larry King

Întrebarea lui Stefanie

> Ceva nu e în regulă.
> — Miss Clavel, la miezul nopţii, în cartea pentru copii *Madeline*

Cu câţiva ani în urmă, o femeie pe nume Stefanie a venit la cabinetul nostru din dorinţa de a începe o terapie.[1] În cursul primei vizite, ea ne-a pu¨s o întrebare la care încerca să găsească un răspuns de zeci de ani. E o întrebare pe care, de-a lungul istoriei, şi-au pus-o milioane de oameni. Poate că ţi-ai pus-o şi tu.

Povestea lui Stefanie, am aflat în scurt timp, era o poveste de succes a ascensiunii de la mizerie la bogăţie. Crescută într-o familie pauperă, în adolescenţă şi-a luat o slujbă de secretară pentru o companie de publicitate. A muncit din greu şi a urcat în ierarhie, ajungând în cele din urmă la vârf, astfel încât, în jurul vârstei de patruzeci şi cinci de ani, a devenit director şi acţionar principal al firmei. Stefanie avea de asemenea şi o viaţă personală bogată. O femeie blândă şi generoasă, era activă în comunitatea unde trăia cu soţul ei, iar împreună erau nişte părinţi mândri a doi copii sănătoşi.

De fapt, Stefanie părea să trăiască o viaţă fermecată în toate privinţele — cu excepţia unui singur lucru: era profund nefericită.

Nefericirea ei era aproape tangibilă. Când a intrat în cabinet, era ca şi cum odată cu ea ar fi intrat un nor întunecat. În timp ce-şi descria situaţia, a devenit limpede că acel nor negru o însoţea în orice colţ al vieţii ei.

După toate criteriile, era o mamă nemaipomenită, dar nu *se simţea* ca o mamă nemaipomenită. De asemenea, se simţea vinovată de prăbuşirea unei căsnicii anterioare, cu mulţi ani în urmă, iar vina aceea plutea deasupra ei ca posomoreala unei zile noroase. Sănătatea ei avea şi ea de suferit: trecută de cincizeci de ani, Stefanie avea grave probleme stomacale şi digestive şi de curând făcuse o operaţie la coloană, din cauza unui disc vătămat. În pofida tuturor succeselor ei, norul negru îşi aruncase umbra şi asupra lumii ei profesionale. După o serie de decizii neinspirate de management, compania de publicitate a lui Stefanie alunecase de curând pe panta falimentului.

Aparent fără niciun motiv, viaţa lui Stefanie se destrăma.

— Am fost la mai mulţi psihiatri de aici, din California, ne-a spus, şi din New York şi de la Londra. Am luat toate antidepresivele posibile. Am citit toate cărţile şi articolele cu privire la dispoziţia sufletească. Am citit şi am încercat totul, dar acea nefericire persistă în continuare — şi nu-mi dau seama de ce. Toţi îmi spun că nu am de ce să mă plâng şi că am toate motivele să fiu recunoscătoare. Şi ştiu că au dreptate. Dar faptul că ştiu asta nu-mi îmbunătăţeşte situaţia.

Şi apoi Stefanie a pus Întrebarea:

— *De ce nu sunt fericită?*

De-a lungul practicii noastre clinice, care cumulează, adunând experienţa amândurora, şaizeci de ani, am auzit mii de variaţii ale întrebării lui Stefanie, de la mii de oameni:

De ce sunt anxios? neliniştit? nesigur? mereu îngrijorat? De ce nu pot să găsesc sau să

menţin o relaţie împlinită? să-mi găsesc o slujbă care să-mi placă? să mă relaxez când sunt acasă cu familia? De ce am această teamă iraţională de mulţimi… de bărbaţi… de femei… de lifturi… de mâncare… de spaţii închise… de spaţii deschise… de a fi singur… de a fi cu alţii? De ce nu pot să-mi revin după acea despărţire? De ce nu pot să-mi înving comportamentul compulsiv? De ce nu pot să scap de problemele financiare? de sentimentul că sunt un escroc?

Într-un milion de versiuni diferite, întrebarea lui Stefanie reverberează în toată societatea noastră şi practic în toţi cei pe care-i cunoaştem. Probabil că şi tu ai o versiune proprie.

Suntem cea mai sănătoasă, mai bine hrănită şi mai longevivă generaţie din istorie. După toate criteriile, ar trebui să fim şi cea mai fericită, cea mai conştientă de ceea ce vrea şi cea mai împlinită generaţie din istorie. Numai că, dintr-un motiv oarecare, nu suntem.

De ce?

Este o enigmă pe care încercăm s-o descifrăm de decenii — iar răspunsul se dovedeşte a avea legătură cu modul cum apa se transformă în ceaţă.

Imaginează-ţi că stai chiar în faţa casei tale, înconjurat de o ceaţă densă, atât de densă încât nu vezi până-n cealaltă parte a străzii din faţa ta. Te uiţi în dreapta, apoi în stânga, dar nu vezi la mai mult de cincizeci de metri în niciuna dintre direcţii. Eşti împresurat.

De câtă apă crezi că e nevoie ca să se creeze acea pătură de ceaţă care te-a izolat complet de lumea ta?

Înainte să citeşti mai departe, gândeşte-te la asta pentru o clipă. Nu te îngrijora dacă nu eşti bun la matematică sau nu te pricepi la fizică. Încearcă să-ţi foloseşti bunul simţ. De câtă apă a fost nevoie ca să se creeze această ceaţă care te împresoară?

Acum, eşti pregătit să auzi răspunsul? *De câteva zeci de grame*. Volumul total al apei dintr-o pătură de ceaţă care acoperă o suprafaţă de circa o jumătate de hectar şi cu o grosime de un metru[2] abia dacă ar umple un pahar obişnuit.

Cum este posibil aşa ceva? Mai întâi, apa se evaporă, iar vaporii rezultaţi se condensează apoi în picături minuscule care se împrăştie în aer. În acel bloc de ceaţă de pe o jumătate de hectar, apa dintr-un pahar dispersează circa *400 de miliarde de picături minuscule* suspendate în aer, creând o mantie impenetrabilă care blochează lumina şi te face să te înfiori.

Este exact ceea ce se întâmplă cu anumite experienţe dureroase sau dificile.

Fiinţele umane sunt remarcabil de adaptabile. În cea mai mare parte a timpului, când apar evenimente negative, suntem capabili să învăţăm din ele, să le depăşim şi să ne continuăm vieţile. Experienţa pur şi simplu se evaporă, lăsându-ne ceva mai bătrâni şi mai înţelepţi. Dar nu întotdeauna. Uneori, mai ales când suntem foarte tineri, avem experienţe de care nu ne putem scutura. Chiar dacă par nesemnificative, cu nimic mai substanţiale decât un pahar cu apă, când aceste experienţe supărătoare se evaporă, ajung să se condenseze în miliarde de picături de mânie, teamă, îndoială de sine, vinovăţie şi alte sentimente negative, împresurându-ne cu o pătură sufocantă care înăbuşă toate aspectele vieţii noastre în anii care urmează.

Numim aceasta *ceaţa nefericirii*.

În mod tipic, acest vag sentiment de neliniște se statornicește în fundal, ca zumzetul iritant al

frigiderului sau al aparatului de aer condiţionat pe care am învăţat să-l eliminăm din atenţia noastră conştientă. Dar, indiferent dacă suntem conştienţi sau nu de el, ne invadează existenţa ca o durere de cap insistentă, afectându-ne capacitatea de a avea relaţii sănătoase, de a munci la slujbă la un randament maxim sau de a duce o viaţă care nu e nici pe departe la fel de împlinită cum ar putea să fie. De-a lungul anilor, acel zumzet de fundal ne poate sabota cariera, prieteniile, căsnicia. Uneori, ca în cazul lui Stefanie, chiar şi sănătatea noastră fizică are de suferit.

Din ce e alcătuită această ceaţă? Parţial din sentimente şi parţial din credinţe, fiind parţial subconştientă, parţial bioelectrică. Te poţi gândi la ea ca la un model de interferenţă, ca la un zgomot de fond radio, instalat în mod tipic în primii ani ai copilăriei, când sistemele noastre de apărare nu sunt încă formate şi încă nu ne-am dezvoltat maniera logică de gândire tipică pentru adulţi. Cu alte cuvinte, se situează în afara domeniului proceselor noastre de gândire conştiente, logice şi verbale. Este ca un program de computer care rulează în fundal, umbrindu-ne gândurile şi sentimentele, reacţiile şi comportamentele, viziunea despre noi înşine şi despre lumea în care trăim — totul întâmplându-se în general fără să ştim în mod conştient că este acolo.

Pentru unii, această ceaţă a nefericirii se manifestă în moduri foarte distincte şi specifice, cum ar fi o teamă de neclintit sau o anxietate iraţională, o problemă într-o anumită zonă a vieţii. Pentru alţii, ca Stefanie, este mai vagă şi mai generalizată. Altfel spus, nu e vorba de faptul că un anumit lucru nu merge bine. E mai degrabă faptul că *nimic nu e cu totul în regulă.*

Iată de ce eforturile depuse de Stefanie nu i-au oferit nicio uşurare. Medicamentele psihotrope, precum antidepresivele sau anxioliticele, nu pot dispersa ceaţa aceea. În cel mai bun caz, pot cumva să-i atenueze impactul. Nici discuţiile cu prietenii, consilierii sau terapeuţii n-o vor dispersa, pentru că nu ţine de raţiune şi analiză logică. Să încerci „s-o vindeci prin cuvinte” este ca şi cum ai încerca să ajungi la o peşteră subacvatică circulând cu maşina pe străzile oraşului. Oricât de mult te-ai plimba sau orice traseu ai alege, n-o să ajungi acolo. Trebuie să coborâm din maşină, să părăsim străzile şi să intrăm în apă, ca să înotăm pe o cu totul altă rută.

Din fericire, o asemenea cale există. Acesta este subiectul cărţii de faţă.

Cel mai rău lucru legat de această ceaţă a nefericirii este că poate fi atât de persistentă că ajungem să o considerăm ca „normală”. Şi totuşi, *nu* este normală. Am fost dotaţi cu extraordinare aptitudini de dezvoltare, autoreglare şi autovindecare. Proiectul nostru ereditar este conceput cu măiestrie pentru a produce o viaţă caracterizată de productivitate, creativitate, împlinire şi fericire. *Suntem meniţi să fim fericiţi*. Instinctiv, ştim cu toţii asta, undeva în adâncul nostru. Ştim cu toţii cum e când simţi o izbucnire de încântare. Oricare dintre noi a trăit într-un anumit moment al vieţii o senzaţie de fericire extatică, de euforie dată de sentimentul pur de a fi viu.

Te-ai întrebat vreodată de ce acea experienţă trebuie să fie atât de rară şi de efemeră?

Răspunsul este: *nu trebuie să fie aşa*.

Experienţele noastre terapeutice din ultimele decenii ne-au demonstrat că *este* posibil să ne recâştigăm sentimentul de încântare copilărească de a trăi şi să ne bucurăm pe deplin de viaţa noastră. Ca o consecinţă a acestei activităţi, am ajuns să credem că noi ne aflăm cu toţii aici pe pământ ca să fim fericiţi şi sănătoşi, să avem parte de fericire, dragoste, relaţii şi câştiguri. Tu chiar

poţi să devii un om mai bun, mai deştept, mai calm, mai concentrat, mai puternic şi mai plin de fericire.

Pentru ca asta să se întâmple, trebuie să ne ocupăm de această atotprezentă ceaţă a nefericirii, să înţelegem de unde vine şi cum să o disipăm.

Am petrecut ultimele decenii deslușind această enigmă, folosind instrumentele psihologiei convenţionale, alături de noile metode şi informaţii dintr-un domeniu de cercetare şi terapie inovativ numit *psihologie energetică*.[3] De când am început să explorăm această nouă frontieră în anii 1980, în cabinetele noastre, în seminarii şi demonstraţii publice, am administrat peste 45 000 de tratamente individuale, cu rezultate remarcabile şi demne de încredere.

În ultimul deceniu, ne-am adaptat abordarea într-un protocol simplu, pe care ţi-l poţi administra singur. Este excepţional de simplu şi de eficient. Am văzut cum mii de oameni l-au folosit pentru a-şi împrăştia propria ceaţă a nefericirii.

Este exact ceea ce s-a întâmplat cu Stefanie. În acea primă vizită, am purtat-o prin cei patru paşi ai acestui protocol simplu:

Pasul 1: Identificarea. Mai întâi, analizându-i retrospectiv viaţa, am ajutat-o pe Stefanie să identifice un eveniment dureros petrecut mai demult, al cărui impact şi-a aruncat umbra lungă asupra lumii ei, împreună cu convingerile autorestrictive pe care mintea ei de copil le-a format ca urmare a acelei experienţe.

În capitolul 1, te purtăm printr-un proces simplu, pas-cu-pas, ca să poţi face acelaşi lucru. (De asemenea, dezvăluim care a fost acel eveniment care a avut un atât de puternic impact asupra lui Stefanie.) În capitolul 2, trecem în revistă cele mai răspândite credinţe autorestrictive şi cum să ţi le identifici singur. În capitolul 3, explorăm unde rezidă acele convingeri şi de ce au o dominaţie atât de fermă asupra noastră şi totodată învăţăm o metodă fascinantă pentru a le scoate la suprafaţă, acolo unde ne putem ocupa de ele.

Pasul 2. Clarificarea. În continuare, am lucrat cu Stefanie folosind exerciţii de respiraţie şi tehnici neuromusculare speciale pentru a realinia polaritatea electrică naturală a corpului şi pentru a ajuta la dispersarea acelei ceţi atotpătrunzătoare.

În capitolul 4, explorăm *biocâmpul* corpului şi ce se întâmplă când polarităţile noastre electrice devin inversate sau dezordonate. De asemenea, învăţăm un set de tehnici pentru realinierea polarităţii noastre electrice, încorporând psihologia cognitivă cu elemente din discipline străvechi, inclusiv concentrarea yoga şi acupresura.

Pasul 3. Remodelarea. Apoi, am ajutat-o pe Stefanie să scape de convingerea autorestrictivă pe care am identificat-o în pasul 1, iar după aceea să instaleze o *convingere întăritoare*, opusă primeia.

Capitolul 5 explorează conceptul de *autoeficacitate*, altfel spus, capacitatea de a te instala pe scaunul şoferului şi de a-ţi conduce cu încredere propria viaţă. Vom discuta şi noile descoperiri fascinante ale cercetărilor privind forţa imageriei mentale. În acest capitol te vom ghida de asemenea prin pasul *remodelării*, arătându-ţi cum să creezi o nouă poveste pentru viaţa ta.

Pasul 4. Ancorarea. În final, i-am arătat lui Stefanie mai multe tehnici eficiente pentru ancorarea acelor noi convingeri şi modele de gândire, astfel încât să devină o parte permanentă a ei, şi nu doar o formă de calmare temporară.

În capitolul 6 îţi arătăm cum să completezi acest pas simplu de *ancorare* şi să-l foloseşti în săptămânile şi lunile care urmează ca un memento rapid, prin care impactul Procesului în Patru Paşi îşi păstrează efectul asupra ta. În capitolul 7 analizăm metodele de folosire a Procesului în Patru Paşi, pentru a adăuga noi nuanţe şi a valorifica la maximum întregul tău potenţial, iar în capitolul 8 descriem câteva practici zilnice simple, suplimentare, inspirate din experienţele noastre clinice, precum şi din ultimele cercetări, care te vor ajuta să-ţi creezi viaţa bogată pe care o meriţi.

Aceşti patru paşi — *identificare, clarificare, remodelare, ancorare* — formează nucleul a ceea ce vei învăţa în paginile acestei cărţi. În *Codul fericirii*, îţi vom arăta ce este acest proces, cum şi de ce funcţionează şi cum să-l faci să funcţioneze pentru tine.

În ziua aceea, până să plece Stefanie din cabinetul nostru, norul cel întunecat dispăruse. Asta s-a întâmplat acum câţiva ani. De atunci, nu a mai revenit.

1 În realitate, clienţii noştri se întâlnesc în terapie cu unul dintre noi, nu cu amândoi deodată. Totuşi, pentru simplitate şi claritatea naraţiunii, îi descriem pe clienţii din această carte venind la „noi” sau vizitând „cabinetul nostru”.

2 În cartea lui *The Essence of Success (Esenţa succesului)*, celebrul crainic de radio şi trainer de vânzări Earl Nightingale scrie: „Conform Biroului de Standarde, o ceaţă densă acoperind şapte intersecţii de oraş, cu o adâncime de 30 de metri, este compusă din ceva mai puţin decât un pahar cu apă”.

Ca să verificăm această afirmaţie, am consultat Institutul Naţional pentru Standarde şi Tehnologii al SUA (aşa cum a fost redenumit Biroul de Standarde în 1988).

Pare foarte probabil ca Nightingale să fi citat un pasaj dintr-un material publicat în 1926 intitulat *Fogs and Clouds (Ceţuri şi nori)*, de W.J. Humphreys, pentru Biroul Meteorologic al SUA (Williams & Wilkins Co., Baltimore), care la rândul lui cita un material din 1916 al Gărzii de Coastă a SUA, „Raport despre Investigarea fenomenului de ceaţă din vecinătatea Grand Banks din Newfoundland, efectuat la bordul spărgătorului de gheaţă *Seneca* în timpul croazierei din luna mai a anului 1916, de către Biroul de Standarde”, în *Bulletin No. 5, International Ice Observation and Ocean Patrol Service in the North Atlantic Ocean*, Imprimeria guvernamentală, Washington, D.C., 1916.

În pasajul din 1926 se spunea: „Un bloc de ceaţă lat de 90 cm, înalt de 1,80 metri şi lung de 30 de metri conţine mai puţin de o şeptime dintr-un pahar cu apă lichidă. Abia o înghiţitură zdravănă!”

Şi alte cercetări au coroborat aceste cifre. Deşi imaginea lui Nightingale era un pic exagerată, imaginea era atât de frapantă, încât am folosit-o aici, refăcând calculele matematice pentru a fi mai exacte şi pentru a corecta estimările lui la o jumătate de hectar şi un metru adâncime.

3 Nu noi am iniţiat această orientare. De fapt, amândoi am trecut prin ciclul de formare convenţională în psihologie clinică, folosind tehnicile standard ale profesiei noastre, şi, ca orice psiholog pregătit corespunzător, ne-am bazat pe tehnicile care ne-au fost predate de profesorii noştri şi făceau parte din canonul acceptat al curentului principal din ştiinţă.

Totuşi, spre sfârşitul anilor 1980, când Peter i s-a alăturat lui George, am avut amândoi sentimentul că existau noi frontiere de explorat în domeniul nostru. Am întâlnit amândoi numeroase variaţii ale întrebării lui Stefanie. Am reflectat la ele şi ne-am enervat din cauza limitărilor impuse de normele acceptate ale profesiei noastre.

Nu eram singurii. Cam în aceeaşi perioadă, concepţia tradiţională mecanicistă asupra sănătăţii umane începea să cedeze locul unei viziuni

mai largi, multidisciplinare, și tocmai începea să apară o nouă direcție în medicină. Nu toată lumea credea că modelul stimul/reacție, cu puritate de laborator, explica ceea ce se petrecea în organismul uman. Nu a fost un efort unificat sau foarte organizat, ci o schimbare descentralizată, fundamentală, care a avut loc în sute de locații diferite și domenii de investigare.

Chiar în timp ce ne desfășuram practica folosind instrumentele convenționale ale profesiei noastre, am început totodată să căutăm noi posibile căi de cercetare și noi metode terapeutice.

Am studiat hipnoza — amândoi am scris despre acest subiect: Peter a scris *Self-Hypnosis (Autohipnoza)* împreună cu Brian Alman în 1983, iar George a fost coautor cu Brian Alman și Dennis Wood al cărții *A Clinical Hypnosis Primer (ABC-ul hipnozei clinice)* în 1984 —, desensibilizarea și reprocesarea mișcării ochilor (EMDR), programarea neurolingvistică (NLP), tehnicile de biofeedback, imageria ghidată, Gestalt-terapia și multe alte domenii interesante de explorare, în unele cazuri mergând până acolo, încât am lucrat chiar cu fondatorii acelor metodologii neconvenționale și interesante. Unele erau mai eficiente decât altele și toate aduceau o contribuție mai mare sau mai mică — dar niciuna nu ne-a arătat cu adevărat calea de trecere peste munți.

Un jalon important pentru noi a fost în 1995, când am aflat despre posibilitățile de a folosi un proces de diagnosticare interesant, totalmente noninvaziv, denumit *kineziologie comportamentală* sau *testarea musculară*, pe care noi o denumim „feedback neuromuscular", la sugestia unui prieten și coleg, Greg Nicosia. Greg a folosit această metodă pentru a extrage o gamă largă de informații de la subiecții lui. Datele pe care le-a obținut variau de la obișnuințele alimentare ale subiecților și istoricele de sănătate la dinamica familială și tot soiul de alte probleme psihologice. Gradul de detalii pe care demonstrațiile lui simple le-au extras de la subiecți (inclusiv de la noi înșine) era uluitor.

Explorăm feedbackul neuromuscular în profunzime în capitolul 3.

Capitolul 1

Un interviu cu tine însuți

Ce faci cu furia pe care o simți
Când ești atât de furios că-ți vine să muști?
Când întreaga lume îți pare atât de aiurea…
Și nimic nu pare să fie în regulă?
— Fred Rogers, în serialul televizat pentru copii *Mister Rogers' Neighborhood*

Te plimbi pe un câmp, ronțăind absent o gustare. Soarele a ră răsărit, aerul e înmiresmat. O briză ușoară îți bate în spate. Viața e frumoasă.

Deodată, auzi pământul cum se zguduie în urma unei prăbușiri.

Surprins, te uiți spre orizont la timp ca să observi o gigantică dâră de cenușă și praf țâșnind ca dintr-un vulcan spre cer și răspândindu-se pentru a forma un nor uriaș care va persista zile, săptămâni, poate chiar ani. Va acoperi soarele și îți va schimba complet lumea. Sunt șanse să nu mai trăiești ca să-l vezi disipându-se.

A, încă un detaliu: ești un dinozaur.

Oamenii de știință ne spun că dispariția dinozaurilor a fost provocată de un asteroid care a lovit pământul cu milioane de ani în urmă. Se spune că impactul a aruncat atât de multe reziduuri în atmosferă, încât a întunecat cerurile și a transformat climatul într-o adevărată *iarnă nucleară*, numită așa pentru că un efect similar l-ar avea detonarea mai multor bombe nucleare.

Impactul evenimentelor personale traumatice poate avea același efect, întunecând cerurile propriei noastre perspective și provocând un efect înfiorător care ne afectează toate aspectele vieții.

Ca să vedem cum se întâmplă asta, să revenim pentru un moment la prima vizită făcută la cabinetul nostru de Stefanie, pe care am cunoscut-o în Introducere.

Primul bănuț câștigat de Stefanie

Un indiciu privind sursa nefericirii lui Stefanie a reieșit încă din primele minute ale conversației, când și-a descris vinovăția sâcâitoare pe care o simțea din cauza prăbușirii primei ei căsnicii. Deși trecuseră mulți ani de când se întâmplase, sentimentele ei rămăseseră la fel de puternice ca atunci. De fapt, în multe privințe erau chiar mai puternice. Vechea zicală potrivit căreia „Timpul le vindecă pe toate" nu putea fi mai departe de adevăr. Rănile precum cea a lui Stefanie nu se atenuează odată cu vârsta. Se amplifică, săpând adesea șanțuri tot mai adânci în psihic.

Pentru Stefanie, divorțul acela a fost ca impactul unui asteroid. Poate că se întâmplase în trecutul îndepărtat, dar deșeurile aruncate în atmosferă continuau să-i întunece cerurile și după câteva decenii.

Și efectele nu sunt pur psihologice. Să ne amintim că Stefanie deja suferea și de niște simptome fiziologice cât se poate de concrete, alături de deteriorarea graduală a vieții personale și a celei profesionale. Impactul evenimentelor traumatice în viețile noastre se imprimă în ființa noastră pe mai

multe niveluri simultan. Vorbim aici despre ceva care este de natură fiziologică, emoţională şi energetică, precum şi psihologică.

Uneori, evenimentul traumatic pare la fel de evident ca un asteroid real care loveşte planeta. În definitiv, n-a durat mult până să auzim despre divorţul lui Stefanie. A vorbit despre el în primele minute ale vizitei.

Alteori, nu este la fel de evident. Adeseori, mai ales când suntem foarte mici şi impresionabili, în vieţile noastre se petrec evenimente importante, pe care nimeni din jurul nostru nu le observă atunci când se produc. De fapt, aceste evenimente timpurii pot fi atât de subtile, încât nici noi nu le observăm şi nu realizăm impactul pe care l-au avut.

Aşa a fost cazul cu Stefanie. Aşa cum am spus, acel sentiment sâcâitor de vinovăţie pe care l-a descris a fost un indiciu — dar numai unul. Nefericirea ei nu a început acolo; divorţul însuşi doar s-a adăugat la norul de deşeuri care exista deja în ea şi care existase cu mulţi ani înainte de asta.

În cursul conversaţiei noastre, Stefanie a menţionat mai multe evenimente din viaţa ei care au avut impact asupra sa. Când am întrebat-o de copilărie, a avut imediat un gând.

— Nu ştiu dacă e important, a început ea. Probabil că nu…

Iată un lucru care merită remarcat, pentru că veni vorba: când oamenii prefaţează un eveniment de care-şi amintesc zicând: „Nu ştiu dacă asta înseamnă cu adevărat ceva”, aproape întotdeauna *înseamnă* ceva.

Am încurajat-o să continue.

— Ei bine, cu acest prilej, când aveam şapte ani, am ajutat-o pe mătuşa mea într-o după-amiază să mute nişte mobilă. Când am terminat, mi-a mulţumit şi mi-a dat un bănuţ, 25 de cenţi. Nu mă aşteptasem să primesc bani şi am fost foarte încântată. Erau primii bani câştigaţi de mine. A clătinat încet din cap. „Ştiţi, nu m-am mai gândit la asta cred că… de *zeci de ani*.”

S-a oprit, lăsând amintirea veche să se deruleze în minte.

— Eram foarte mândră. Abia aşteptam să le spun părinţilor. Am dat fuga acasă, am intrat şi le-am spus alor mei, ţinând moneda ridicată ca s-o vadă. Au fost şocaţi! „Ce naiba ai făcut?! au şuierat ei către mine. *Niciodată* să nu mai iei bani de la rude!” Am fost zdrobită.

S-a oprit din nou, de parcă se pierduse în rememorare, apoi a adăugat:

— M-am simţit tare umilită.

Fără îndoială că părinţii ei fuseseră bine intenţionaţi. Nu încercau decât să-i transmită ceea ce considerau a fi nişte valori de familie bune. Dar mesajul pe care l-a extras Stefanie din acea experienţă s-a sudat în fiinţa ei:

Este greşit şi ruşinos să câştigi bani.

Iar acum, după o jumătate de secol, Stefanie pierduse o companie de succes şi se îndrepta rapid spre pierderea sănătăţii — din acea ruşine stăruitoare provocată de un bănuţ.

Cum poate un eveniment atât de minor în aparenţă să aibă un impact atât de profund resimţit şi atât de durabil? Ca să răspundem la asta, trebuie să analizăm natura traumei.

Eveniment mărunt, impact uriaş

Termenul modern *traumă* vine din cuvântul grecesc pentru *rană*. Când vorbim de o traumă, ne gândim în general la un eveniment, fie fizic, fie psihologic, care ne-a rănit grav, provocând o vătămare sau o rană corpului şi/sau minţii noastre. Exemplele de traumă includ evenimente precum un accident de maşină, o rană gravă, moartea cuiva apropiat, o ameninţare la adresa vieţii noastre, o experienţă dintr-o zonă de război, incendierea casei. Un eveniment traumatic este unul care răneşte şi lasă cicatrice adânci.

Când un eveniment înspăimântător sau ameninţător are loc, semnalele intrate prin intermediul organelor noastre senzoriale — imaginile, sunetele şi mirosurile specifice pericolului — sunt transmise direct la o pereche de mănunchiuri minuscule de nervi, de forma unei migdale, situate adânc în creier, numite amigdală. Acestea trimit imediat mesaje de alertă la alte părţi ale creierului care declanşează secreţia *glucocorticoizilor*, hormonii stresului (specifici reacţiei „luptă sau fugi”), cum ar fi cortizolul şi norepinefrina. (Dr. Bessel van der Kolk, probabil autoritatea mondială numărul unu în materie de traume, descrie amigdalele ca „detectorul de fum al creierului”.)[4] Inundând sistemul, aceşti hormoni asigură muşchilor un flux imediat de energie şi în acelaşi timp întrerup toate procesele neesenţiale, cum ar fi digestia şi reacţia imună. În acelaşi timp, cortexul prefrontal — partea frontală a creierului, unde îşi au sediul logica şi raţionalitatea — intră în beznă, adică, în esenţă, îşi încetează funcţionarea.

Traumele severe pot provoca vătămări profunde şi durabile, afectând capacitatea celui în cauză de a avea încredere în ceilalţi şi creând o gamă de simptome corelate cunoscute ca tulburare de stres posttraumatic (TSPT). Printre aceste simptome, se pot număra amintiri persistente şi intruzive; coşmaruri şi tulburări ale somnului; izbucniri bruşte şi aparent neprovocate ale mâniei sau ale altor emoţii; hipervigilenţă şi un grad de insensibilitate emoţională.

„Dar stai!” s-ar putea să-ţi spui. „Stresul posttraumatic poate veni, aşa, de la o ceartă pricinuită de un bănuţ? Pare puţin cam exagerat!”

Aşa este. Judecând după aparenţele externe, confruntarea lui Stefanie cu dezaprobarea părinţilor nu prea pare să se califice ca traumă în toată puterea cuvântului, la acelaşi nivel cu o violenţă periculoasă pentru viaţă sau cu o rană corporală gravă. Nu e ca şi cum ar fi fost bătută sau alungată din casă, nici măcar pedepsită n-a fost. N-a suferit nicio vătămare fizică. Chiar şi după toţi aceşti ani, stând în cabinetul nostru şi discutând despre asta, Stefanie însăşi a avut mari dificultăţi să o crediteze ca un lucru foarte important.

Dar a fost. Indiferent dacă cineva a văzut sau nu că se întâmplă, indiferent dacă ea însăşi a fost conştientă de asta, un asteroid a izbit din plin lumea tânără a lui Stefanie, iar deşeurile aruncate în atmosfera ei nu s-au risipit niciodată. Chiar şi acum, la distanţă de o jumătate de secol, norul acela continua să împiedice soarele să strălucească pe cerul ei.

Am folosit Procesul în Patru Paşi de mii de ori cu oameni care au trăit traume majore, în toată puterea cuvântului, nu doar din copilărie, dar chiar şi în viaţa lor de adulţi, şi vom împărtăşi unele din aceste remarcabile poveşti despre crize şi recuperare în cuprinsul acestei cărţi. Dar un eveniment precipitant nu trebuie să fie dramatic sau evident traumatic ca să aibă un impact profund şi durabil.

Ţine minte, în anumite împrejurări, pentru a crea o pătură de ceaţă impenetrabilă este de ajuns un pahar cu apă. Evenimentul lui Stefanie nu se califică drept ceea ce am considera o traumă clinică. În

schimb, a fost ceva mult mai subtil: o *microtraumă*.

O microtraumă este un eveniment sau o experienţă care, judecată după aparenţa exterioară, nu pare a fi cine ştie ce şi în mod cert nu este devastatoare. De fapt, poate fi atât de uşoară, încât ai putea să crezi că ai lăsat-o complet în urmă. Dar nu s-a întâmplat asta. Rămâne cu tine, exact aşa cum amintirea lui Stefanie a rămas cu ea atât de vie, încât a putut s-o scoată la iveală încă din primele minute ale întâlnirii noastre cu ea, cu toate că, după propria-i mărturisire, nu se mai gândise la ea de decenii.

Iată de ce aceste evenimente microtraumatice pot fi chiar mai insidioase decât traumele propriu-zise: tocmai pentru că stau ascunse după aparenţa unei insignifianţe inocente. Acestea sunt adesea tipurile de experienţe care par atât de banale, atât de inofensive, încât, privind retrospectiv, ne este greu să le vedem ca fiind puncte de cotitură importante în vieţile noastre.

Mai mult, alţi oameni din vieţile noastre, mai ales cei spre care privim ca spre nişte autorităţi, adesea desconsideră şi ei aceste evenimente „nesemnificative", întărindu-ne sentimentul că n-ar fi trebuit să aibă vreun impact real asupra noastră.

„Depăşeşte momentul", ne îndeamnă ei. „Nu fi copil. Nu-i mare lucru."

Iar noi îi credem. „Au dreptate", ne spunem noi. „N-a fost nimic grav. Sigur că s-a întâmplat, şi ce dacă? Am trecut peste asta cu o veşnicie în urmă."

Totuşi, acel lucru ne apasă şi azi, deci nu putem spune că „n-a fost nimic". Pentru noi, a fost o lovitură de asteroid. Iar pentru cei mai mulţi dintre noi, nu e ceva peste care „să treci". E ceva care aruncă o pătură sufocantă peste climatul vieţii tale — asta, până înveţi instrumentele simple de care e nevoie ca să îl identifici şi să îl clarifici.

Există un motiv pentru care adesea nu realizăm impactul deplin al propriei noastre microtraume. Avem tendinţa naturală să o neglijăm, să facem tot ce putem ca s-o lăsăm în urma noastră şi să ne continuăm viaţa. Până la un punct, este un mecanism protector sănătos. Minimizăm impactul a ceea ce s-a întâmplat cu scopul de a ne adapta şi a continua. Dar uneori, mai ales când eşti mic, nu poţi pur şi simplu „să laşi în urmă" întâmplarea. În schimb, putem s-o afundăm mai adânc în noi, iar câştigul pe termen scurt al păstrării cumpătului vine cu preţul unei suferinţe pe termen lung.

„Ce faci cu furia pe care o simţi?" a întrebat Fred Rogers în popularul lui program de televiziune pentru copii *Mister Rogers' Neighborhood*. Este o întrebare excelentă. Ce facem cu furia pe care o simţim — ruşinea, stingherеala, teama, panica sau tristeţea?

Răspunsul tipic este că nu facem nimic cu ea. Rămâne acolo, ca un nor de praf sufocant care a blocat soarele şi a omorât dinozaurii.

Un singur val

Ca parte a seminarului nostru anual, ducem întregul grup la ocean, ca să înoate cu delfinii. Într-o zi, ne pregăteam să intrăm în apă când unul dintre participanţi, o tânără pe nume Alex, s-a apropiat de noi şi a spus:

— Am o mică problemă. Nu pot să merg cu dumneavoastră în apă… mi-e frică.

Am asigurat-o că apa va fi calmă, puţin adâncă şi deloc periculoasă. În zona respectivă nu existau deloc rechini.

— Nu, nu înțelegeți, a spus ea. Nu mi-e frică de rechini, mi-e frică de apă. Adică, mi-e frică *rău* de apă.

Toată viața ei, ne-a explicat, îi fusese teamă de apă — *atât* de teamă că era incapabilă să bea direct din pahar. Dacă voia să bea o gură de apă, trebuia să folosească un pai. Putea să facă duşuri scurte, cu oarecare dificultate. Dar singurele băi pe care le putea face erau băi cu buretele, pentru că îi era imposibil să stea într-o cadă cu apă.

Alex se afla la seminar împreună cu tatăl ei şi, pe când noi explicam cum evenimente din copilărie pot să declanşeze convingeri restrictive profunde, el a luat cuvântul.

— Dacă vorbim despre evenimente din copilărie, cred că ştiu exact care a fost acel eveniment pentru Alex.

Când Alex avea trei ani, se aflau pe plajă la un moment dat. Pe când păşeau cu grijă spre marea agitată, un mic val a venit şi a trecut peste capul micuţei Alex.

— Am luat-o şi am ridicat-o repede, ne-a explicat el. S-a terminat totul în câteva momente şi n-a fost nicio clipă în pericol. Dar n-a mai vrut niciodată după aceea să meargă să înoate.

Evenimentul care a generat senzaţia de traumă pentru Alex a durat cu totul zece secunde. Dar impactul lui a stăruit două decenii.

Am trecut-o prin Procesul în Patru Paşi, chiar acolo şi în acel moment. După ce am încheiat, a spus:

— Hm. E ciudat.

— Ce e ciudat? am întrebat noi.

— Mă simt altfel.

L-a rugat pe tatăl ei să-i aducă un pahar cu apă — şi chiar în faţa întregului grup, a făcut ceva pe care nu-l făcuse nici măcar o dată în douăzeci de ani: a băut apă direct din pahar. Mai târziu în aceeaşi zi, a plecat spre valuri şi s-a bălăcit în apă până la mijloc. A fost un lucru uimitor de privit.

A doua zi, în timp ce noi am ieşit în larg spre ocean, Alex ne-a urmat cu o barcă, neliniştită, dar entuziasmată. Când delfinii s-au apropiat, am început cu toţii să înotăm cu ei. Deodată, s-a auzit un plescăit în apă. Alex, purtând un colac, sărise în apă pe la spatele bărcii.

A înfruntat apa de parcă ar fi fost o înotătoare toată viaţa. Scoţându-şi colacul şi aruncându-l înapoi în barcă, a înotat spre noi şi s-a alăturat şi ea delfinilor. Ceva mai târziu, înotând cu un asistent, a făcut snorkeling timp de douăzeci de minute. Era o scufundătoare înnăscută.

Ce se întâmplase? Din momentul în care am reuşit să clarificăm impactul acelei lovituri iniţiale de asteroid, întregul nor de praf şi de rămăşiţe asociat cu acesta s-a disipat şi a dispărut.

Moartea prin o mie de tăieturi

Uneori, „evenimentul” nu este o singură întâmplare la o oră şi zi date, ci o serie de experienţe presărate de-a lungul timpului.

Caitlyn avea douăzeci şi şase de ani când maşina i-a rămas în pană într-o zi pe autostradă. După aproape o oră de aşteptare, a sosit şi maşina de tractare. În decurs de douăzeci de minute, şoferul i-a reparat maşina şi a repus-o în circulaţie. Caitlyn l-a plătit pe om şi şi-a văzut în continuare de drum, fără probleme.

Dar cu toate că maşina era în stare bună, Caitlyn nu era tocmai în formă.

În câteva zile, Caitlyn şi-a dat seama că acel eveniment declanşase o veritabilă fobie faţă de ideea de a se afla pe acea autostradă. Curând, i-a fost teamă să mai circule pe *orice* autostradă, după care a venit rândul străzilor din oraş. N-a mai trecut mult şi abia dacă mai îndrăznea să se urce în maşină şi să mai plece undeva, în afară de distanţa foarte scurtă până la magazinul din cartier.

Faptul că au mai dus-o prietenii cu maşina a ajutat-o, dar nu îndeajuns. Într-o zi, în timp ce un prieten o ducea cu maşina la serviciu, a devenit aproape paralizată de frică în timp ce treceau peste un pod — acelaşi pod peste care trecuse de sute de ori înainte fără măcar să se gândească o clipă la el.

Până când a ajuns să ne viziteze, Caitlyn devenise grav handicapată. Să nu fii în stare să şofezi este o problemă oriunde; în sudul Californiei, capitala mondială a autostrăzilor, este fără doar şi poate un handicap major. Abia mai reuşea să se ducă şi să se întoarcă de la muncă, iar viaţa ei socială încetinise la ritmul de melc al traficului din orele de vârf.

După ce Caitlyn ne-a spus cum stau lucrurile, am început să căutăm care ar fi putut să fie evenimentele precipitante din copilăria ei.

Curând am aflat că ea crescuse într-o familie de perfecţionişti. În căminul în care şi-a petrecut copilăria, se dădea o recompensă pentru cei mai ordonaţi şi mai curaţi copii. Părinţii ei erau foarte exigenţi şi fetiţa avea parte de o mulţime de critici: „Nu ţi-ai făcut patul cum trebuie! Ai lăsat mizerie în urma ta! Uite, ai dat mâncare pe jos!” Fiecare observaţie, luată separat, era un lucru minor şi nu tocmai traumatizant. Dar adunate una peste alta, zi după zi, an după an, au avut efectul cumulativ al unei lovituri de asteroid. Ca în moartea provocată prin o mie de tăieturi, un tip de execuţie din China antică, stima de sine a lui Caitlyn s-a degradat treptat până când în minte i s-a gravat adânc mesajul: *Chiar nu poţi să faci nimic cum se cuvine?*

Desigur, ea reuşise de mult să lase aceste critici constante „în urmă” şi crescuse ca un adult sănătos, pe deplin capabil. Dar deodată s-a întâmplat ceva. În ziua în care maşina i s-a defectat pe autostradă, sentimentul familiar, de neputinţă, potrivit căruia *din nou încurcase lucrurile*, declanşase un întreg val de emoţii din copilărie, iar acel mesaj vechi se ridicase în sinea ei ca un balaur trezit din somn.

Este important să realizăm că în niciun moment Caitlyn nu a avut gândul conştient: „Of, ia te uită, m-am împotmolit pe autostradă — cred că părinţii mei au avut dreptate tot timpul. Chiar *nu* pot să fac nimic cum se cuvine”. Acela era mesajul, dar era atât de bine statornicit şi de profund gravat, încât, la fel ca în cazul zumzetului iritant al frigiderului pe care învăţăm să-l ignorăm, ea nu era nici măcar conştientă de respectivul mesaj.

Şi chiar dacă ar fi fost conştientă, probabil că l-ar fi dat la o parte ca pe un gând stupid. Circumstanţele n-ar fi justificat mai deloc acel mesaj. În definitiv, i se stricase maşina: oricui i se poate întâmpla asta, corect?

Dar ceaţa nefericirii acţionează dincolo de provincia gândirii logice şi conştiente. Caitlyn *ştia* că este o femeie adultă inteligentă, ingenioasă şi capabilă. Alex *ştia* că nici paharul cu apă, nici plimbarea prin valuri nu pot să-i facă rău. Stefanie *ştia* că nu era o persoană rea şi egoistă.

Dar cunoaşterea acestor lucruri nu era de ajuns ca să aibă o importanţă critică. Gândirea

conştientă şi logică nu poate dispersa norul de moloz.

Rezonanţa traumatică

Întrucât Caitlyn reuşise să funcţioneze normal toţi aceşti ani, de ce o defecţiune întâmplătoare pe autostradă o afectase atât de puternic? Cei mai mulţi dintre noi au fost nevoiţi să schimbe un cauciuc sau să cheme maşina de tractare măcar o dată în viaţă şi am făcut asta fără să avem o cădere psihică. Atunci, de ce a fost acest eveniment diferit pentru ea?

Din cauza unui fenomen numit *rezonanţă traumatică*.

Dacă ciupeşti coarda Mi din octava joasă a unei chitare, vei vedea că, odată cu ea, vibrează şi coarda Mi din octava înaltă, zumzăind de parcă ar fi fost ciupită de un deget fantomatic. Aceasta se întâmplă deoarece frecvenţa specifică a lui Mi înalt (660 Hz) este un multiplu par al lui Mi situat cu două octave mai jos (165 Hz). Cu alte cuvinte, cele două nu sunt identice, dar sună foarte *similar*. Acelaşi lucru se întâmplă dacă ţii un diapazon de acordare lângă un pian şi apeşi clapa pentru La din dreapta clapei Do din centrul claviaturii: diapazonul va vibra şi el.

Aceasta se cheamă *rezonanţă*, un cuvânt care literal înseamnă „a suna din nou”. Când vibraţiile a două fenomene diferite au o formă sau o frecvenţă similară, spunem că acestea „rezonează unul cu celălalt”. Un alt termen pentru acest fenomen este *vibraţie solidară*.

Notele muzicale nu sunt singurele lucruri compuse din vibraţii: la fel sunt şi gândurile şi sentimentele, evenimentele şi circumstanţele — şi, prin urmare, se aplică aceleaşi principii. Dacă auzi o idee sau o opinie cu care te simţi *solidar*, ai putea spune că *rezonează* cu tine.

Adesea constatăm că o experienţă din copilăria timpurie îşi va lăsa amprenta şi apoi va fi întărită şi reactivată de evenimente survenite ulterior în viaţă, care rezonează cu evenimentul originar, la fel cum pocniturile de eşapament ale unei maşini pot declanşa amintirile traumatice ale unei lupte armate.

Asta s-a întâmplat şi cu Caitlyn. Întrucât a rezonat puternic cu o convingere profundă pe care şi-o formase într-o perioadă foarte timpurie a vieţii ei, evenimentul de pe autostradă a ciupit corzile experienţelor ei din copilărie, punându-le într-o vibraţie solidară — şi ca o răceală neaşteptată care declanşează o infecţie latentă sau ca un vânt puternic care face să se aprindă o grămadă de tăciuni aproape stinşi, acea convingere negativă şi-a iţit tigva hidoasă.

Acelaşi lucru a fost adevărat şi pentru Stefanie. Acel eveniment originar de la vârsta de şapte ani a lăsat-o cu sentimentul profund, neverbalizat, că era o fată *rea şi egoistă*. Ca femeie adultă, impactul divorţului ei dureros a rezonat cu acelaşi mesaj. Acel *sunt rea şi egoistă* al divorţului ei era un ecou clar la *sunt rea şi egoistă* generat de evenimentul din copilărie pe care Stefanie l-a resimţit din nou ca pe o lovitură de asteroid.

Cele două seturi de evenimente s-ar putea să nu fi avut nicio legătură raţională. Dar asta nu a contat: au avut rezonanţă.

Povestea ta

Primul pas din cadrul Procesului în Patru Paşi este să identifici ce natură are ceaţa *ta* personală de nefericire, iar asta începe cu găsirea loviturilor de asteroid din trecutul tău.

Să începem prin a te relaxa un moment lăsându-ţi mintea să rătăcească înapoi în timp printre cele mai vechi amintiri pe care le ai.

Când vedem un client pentru prima oară, unul dintre primele lucruri pe care le facem de regulă este să-i ascultăm povestea. Oamenii simt adesea imboldul de a vorbi despre toate lucrurile posibile, iar uneori asta poate să ocupe întreaga primă şedinţă. Încă de la începutul practicii noastre, am remarcat că putem să trecem printr-o întreagă şedinţă, să auzim o mare parte din istoria personală a clientului, fără să fi ajuns la nimic esenţial, pe care să ne putem axa. Adesea, la finalul şedinţei, spunem ceva de genul:

— În următoarele zile, până la vizita ulterioară, am dori să scrii pe hârtie cele mai semnificative trei sau patru evenimente din viaţa ta pe care ţi le aminteşti şi să fie cât mai vechi posibil.

Curând am aflat că îi putem ajuta mai eficient pe noii clienţi trecând direct la partea esenţială şi dându-le o temă pentru acasă de la bun început.

Aşa că te vom pune şi pe tine să faci asta acum.

Ia-ţi un moment ca să-ţi duci mintea înapoi în timp şi să reflectezi la cele mai vechi evenimente pe care ţi le aminteşti. Mari sau mici, importante sau banale, nu contează. Care este cea mai veche experienţă pe care ţi-o aminteşti?

Nu trebuie să te gândeşti prea intens la asta. Doar să pescuieşti pentru o clipă în bazinul amintirilor tale de la începuturi şi să scoţi la suprafaţă primul eveniment care muşcă momeala.

Lasă cartea deoparte un moment şi vezi ce amintire îţi vine în minte.

AI FĂCUT ASTA? Bun; acum mai ia-ţi un moment ca să faci acelaşi lucru a doua oară şi rememorează altă amintire timpurie din copilăria ta.

ACUM, PENTRU ULTIMA OARĂ, aruncă undiţa şi pescuieşte a treia amintire din copilărie pe care ţi-o poţi aduce în minte.

PE MĂSURĂ CE TE GÂNDEŞTI LA FIECARE dintre aceste amintiri, pe rând, întreabă-te: „Amintirea asta este în general pozitivă sau mai curând negativă?”

Poate că ai rememorat imagini ale unor vremuri fericite, când te încălzeai la foc după o după-amiază la săniuş, mirosul prăjiturilor coapte la cuptor de bunica…, dar sunt şanse mai mari ca primele evenimente la care te-ai gândit să *nu* fi fost aşa de fericite.

De ce? Pentru că există o tendinţă firească să ne amintim evenimentele mai dureroase din viaţa noastră. Mintea noastră este condiţionată să imprime în memoria noastră experienţele emoţionale mai puternice peste cele mai moderate, iar evenimentele emoţionale negative sau dureroase tind să se imprime pe o perioadă mai lungă decât cele pozitive. Din acest motiv, este probabil ca cel puţin două dintre cele trei amintiri ale tale să fie experienţe mai degrabă neplăcute.

Până la un punct, această tendinţă este sănătoasă: scopul ei este să ne asigure supravieţuirea. Este bine să-ţi aminteşti exact unde anume în pădure ai găsit acele fructe gustoase şi acea miere delicioasă — dar e mai important să-ţi aminteşti unde ai scăpat ca prin urechile acului de a fi mâncat de tigrul acela înfometat. Adesea se întâmplă ca unele dintre cele mai timpurii şi mai preţioase lecţii să le învăţăm în urma unei sperieturi zdravene sau a unei întâlniri dureroase. Din momentul în care ai atins plita încinsă, „Nu pune mâna acolo!” devine mai mult decât o simplă înşiruire de cuvinte.

Faptul că un eveniment s-a statornicit în mintea ta ca o amintire clară nu înseamnă în mod necesar că a avut un impact durabil. Adesea, experiențele din copilărie cu aspecte dificile sau incomode sunt de fapt evenimente benigne, care nu cauzează vătămări pe termen lung. Experiențele negative constituie, într-o măsură considerabilă, felul cum învățăm. Uneori, un pahar cu apă este doar un pahar cu apă.

Totuși, așa cum am văzut, uneori anumite evenimente negative pot continua să-și exercite influența asupra noastră la mult timp după ce această influență a slujit vreunui scop. Acelea sunt amintirile pe care le căutăm aici.

Investigația

Cele trei amintiri pe care le-ai extras în exercițiul anterior ar putea include unul sau mai multe dintre aceste evenimente-cheie pe care le căutăm, dar, pe de altă parte, s-ar putea să nu se întâmple așa. Să investigăm pentru câteva momente situația într-o manieră mai sistematică.

Întreabă-te:

Ce evenimente sau experiențe dureroase ori neplăcute îmi amintesc din copilărie, care s ă fi avut un impact puternic sau profund asupra mea?

Destul de des, oamenii se vor fixa imediat pe una dintre aceste experiențe semnificative. De multe ori, sunt evenimente la care nu s-au mai gândit de ani, așa cum s-a întâmplat cu Stefanie.

„Acum, că ai adus vorba", îl auzim pe client zicând, „da, ceva ciudat mi s-a întâmplat când eram mic. Nu m-am mai gândit la asta de o veșnicie…"

Adesea auzim: „Probabil că nu e nimic important, dar…" — și în mod tipic evenimentul descris în continuare se dovedește a fi cât se poate de semnificativ.

Un alt comentariu pe care oamenii îl fac frecvent este: „Ei bine, nu-mi amintesc foarte mult…" — și apoi, din momentul când încep să exploreze, o amintire duce la alta și apoi la alta și în scurt timp află că de fapt își amintesc *o mulțime*. E cam ca atunci când găsești un fir de lână ieșit la capătul mânecii puloverului. Tragi un pic de el cu inocență și, până să-ți dai seama ce se întâmplă, constați că s-a destrămat toată mâneca.

Iată câteva exemple de traume și microtraume des întâlnite care te-ar putea ajuta să-ți zgâlțâi amintirile și să identifici evenimentele timpurii care și-au lăsat amprenta. În timp ce parcurgi lista, bifează-le pe cele care ți se aplică:

- ☐ Am fost foarte bolnav.
- ☐ Un membru al familiei a fost bolnav.
- ☐ Am fost internat în spital.
- ☐ Părinții mei au divorțat sau s-au separat.
- ☐ Am pierdut un părinte, bunic, alt membru al familiei sau pe altcineva de care am fost apropiat.
- ☐ Mi-a murit animăluțul de companie.
- ☐ Părinții m-au lăsat în grija altcuiva (chiar dacă a fost pentru scurt timp).
- ☐ Am fost lăsat singur (într-un supermarket, acasă la bunicii mei și așa mai departe).
- ☐ Am pierdut un prieten (s-a mutat, s-a transferat la altă școală și așa mai departe).

□ Ne-am mutat din oraş.
□ Am fost implicat într-un accident de maşină.
□ Nu am fost selecţionat într-o echipă sportivă.
□ Am fost tachinat.
□ Am fost criticat sau dojenit de cineva pe care îl respectam.
□ La mine în familie lipseau relaţiile profund afective.
□ Am suferit o dezamăgire teribilă (resimţită ca o trădare, chiar dacă a fost ceva inofensiv sau justificat).
□ Am fost lovit sau pedepsit.
□ Îmi amintesc că părinţii mei ţipau sau se certau.
□ Am avut o experienţă înspăimântătoare cu un câine (sau alt animal).
□ Cineva în care am avut încredere sau pe care îl preţuiam mi-a trădat încrederea.
□ Tata sau mama s-a recăsătorit şi dintr-odată în familia mea a apărut altcineva (părinte vitreg, frate vitreg).
□ Am fost intimidat de colegii de şcoală sau de alte persoane.
□ M-am simţit diferit faţă de colegii mei (în dezvoltarea fizică, cu privire la capacităţi, etnicitate şi altele asemenea).
□ Am trecut prin schimbări corporale (o creştere bruscă, pubertate, dezvoltarea unui handicap fizic sau altă schimbare).
□ Am fost umilit sau făcut de ruşine.

În timp ce citeşti lista, probabil c-ai să găseşti două sau trei afirmaţii care-ţi sar în ochi şi îţi pot declanşa amintiri.

Dacă-ţi apar amintiri suplimentare, îţi vom cere să le aşterni imediat pe hârtie. Nu trebuie să faci o descriere detaliată, ci doar să scrii câteva cuvinte ca să le poţi identifica.

Şi, apropo, după ce ai identificat câteva evenimente din trecut, n-o să-ţi cerem să te laşi în genunchi şi să te bălăceşti în ele. Ideea nu este să *re-trăieşti* sentimentele sau emoţiile evenimentului din trecut, ci pur şi simplu să *identifici* evenimentul, astfel încât să ştii în mod clar care este şi să te poţi referi la el rapid şi cu uşurinţă.

Adesea, calea cea mai bună pentru a face asta este să găseşti o frază scurtă, poate chiar un cuvânt sau două care vor sluji drept referinţă către acel eveniment.

„A şaptea aniversare”
„Rănit pe terenul de joacă”
„Bunica a murit”
„Mutare din oraş”
„Accident de maşină”
„Căzut din copac”
„La spital în clasa a doua”

Pentru Stefanie a fost „Primul meu bănuţ”. Pentru Caitlyn a fost „Să fiu criticată”. Pentru Alex a fost „Acel val”.

Pe măsură ce identifici acele amintiri timpurii, vei vrea să le scrii pe hârtie pentru că te vei referi la ele mai târziu, când vei trece prin etapele Procesului în Patru Paşi.

În cazul în care nu eşti sigur că o anumită amintire este cu adevărat semnificativă sau nu, nu-ţi face griji: vom explora acea chestiune şi mai mult, peste puţin timp. Deocamdată, să mergem mai departe cu experienţele pe care ţi le-ai amintit până acum.

Haide, ia-ţi un răgaz acum şi identifică acele amintiri timpurii şi scrie-le pe hârtie.

Şi experienţele de adult contează

Nu toate loviturile de asteroid au loc când suntem copii. Uneori, evenimentele dureroase au loc în anii de adolescenţă sau de maturitate care continuă să exercite un impact puternic asupra noastră la multă vreme după ce am crezut că am trecut peste ele.

Identificarea acestor evenimente mai recente este de folos din două motive. Mai întâi, evenimentele traumatice din trecutul tău de adult pot fi surse importante ale problemelor curente luate ca atare. Iar în al doilea rând, pot sluji ca indicii sau repere pentru evenimente mult mai vechi, precum divorţul lui Stefanie.

În timp ce parcurgi lista următoare, gândeşte-te la orice experienţe dureroase care ar fi putut avea loc în adolescenţă sau anii de maturitate şi scrie-le pe hârtie şi pe acelea. Din nou, bifează-le pe cele care ţi se aplică.

- ☐ Am suferit un accident sau o rană corporală.
- ☐ Am avut o problemă gravă de sănătate.
- ☐ Am dezvoltat o boală cronică.
- ☐ Am trecut printr-un divorţ.
- ☐ Am trecut printr-o despărţire dureroasă sau o relaţie disfuncţională.
- ☐ Am trecut printr-un faliment, un eşec în afaceri, o pagubă în investiţii sau alte necazuri financiare.
- ☐ Am fost jefuit sau hoţii mi-au spart casa.
- ☐ Mi-am pierdut slujba.
- ☐ Am rămas fără locuinţă.
- ☐ Mi-a murit o rudă.
- ☐ Mi-am pierdut vederea, auzul sau altă funcţie mentală sau fizică.
- ☐ Am pierdut pe cineva apropiat (prin deces, avort, înstrăinare sau altă experienţă).

Alte indicii despre trecut

Dacă nimic nu-ţi vine în minte sau încă n-ai găsit ceva care să fie foarte important, nu-i nimic. Nu te grăbi. Adesea este nevoie de timp şi răbdare ca să extragi aceste amintiri din balta trecutului — mai ales din primii ani ai vieţii.

Avem o capacitate foarte redusă de a ne aminti conştient experienţele de dinaintea vârstei de trei sau patru ani (din motive pe care le vom explora în capitolul 5). Şi chiar mai târziu, de-a lungul copilăriei, caracterul amintirilor noastre poate fi foarte diferit de amintirile de la maturitate.

Iată câteva repere care ar putea ajuta la derularea procesului.

Întreabă-i pe alții

Întreabă o rudă sau un membru al familiei, cineva pe care-l cunoști încă de la începutul copilăriei, dacă s-a întâmplat ceva semnificativ de care s-ar putea să nu-ți mai aduci aminte.

Am avut un client care era îngrozit de spitale. A reieșit că, atunci când avea trei ani, a fost dus la spital într-o ambulanță de unul singur, fără să fie prezent vreun părinte sau alt membru al familiei. El nu și-a amintit această parte a biografiei sale; de fapt, n-avea nici cea mai vagă amintire despre întâmplare. Abia când într-o discuție cu mama lui, aceasta i-a spus: „Hei, îți mai amintești când aveai trei ani…?" și i-a zis ce se întâmplase, a aflat și el despre eveniment.

Ții minte evenimentul care i-a provocat lui Alex teama mortală de apă? Tatăl ei ne-a povestit despre el, nu Alex. De fapt, ea nici măcar nu avea o amintire clară a acelei zile sau despre cele întâmplate când a ieșit în valuri împreună cu tatăl ei.

Doar pentru că nu-ți amintești conștient un eveniment nu înseamnă că n-a avut — și nu are *încă* — un impact puternic asupra ta. Dacă e ceva de care nu-ți aduci aminte singur, dar e o poveste pe care ai auzit-o de la cineva care te știe de când erai mic, pune și asta pe hârtie.

Trauma cumulativă

Din nou, ca în cazul copilăriei lui Caitlyn, uneori nu e vorba de impactul unui eveniment unic, ci de efectul cumulativ al mai multor întâmplări. Nu o ciocnire cu un asteroid care să provoace o iarnă nucleară, ci efectele graduale ale unei schimbări climatice generale. Luările peste picior zilnice de la școală, tachinările repetate, punerea într-o situație jenantă de către un părinte, iar și iar, din cauza unor greșeli simple — într-o zi ai vărsat laptele, în alta te-ai încheiat greșit la cămașă și așa mai departe.

Vom vedea alte exemple ale acestui tip de traumatizare cumulativă în poveștile care urmează în paginile acestei cărți. Este un scenariu foarte răspândit.

Trauma indirectă

Uneori suntem profund afectați de evenimente prin care nu trecem noi înșine, ci li se întâmplă unor oameni apropiați sau chiar unor oameni pe care abia dacă-i cunoaștem. De exemplu:

- Fratele sau sora mea a fost rănit.
- Tata a rămas fără slujbă.
- Părinții prietenului meu au divorțat.
- Casa unui vecin a fost vandalizată.
- Un elev de la școala mea s-a îmbolnăvit și a murit.

Evenimentele pe care le trăim indirect pot avea asupra noastră un impact mult mai profund decât ne dăm seama.

Evaluarea impactului

Uneori, în acest punct al procesului, oamenii spun: „Am mai multe evenimente pe listă. De unde știu care dintre ele contează cu adevărat? De unde știu care a avut impactul cel mai mare?”

În capitolul 3, vom explora o metodă fascinantă prin care să se confirme care dintre evenimente au avut cel mai mare impact asupra noastră și, mai important, care mai au încă efectul cel mai mare și astăzi. Dar să faci această distincție este în mare măsură o chestiune de intuiție și este surprinzător de simplu de îndată ce reușești să te prinzi cum stau lucrurile. În definitiv, nimeni nu te cunoaște mai bine decât tu însuți.

Pentru început, uită-te la prima amintire din listă.

Inspiră adânc de câteva ori și reflectează un moment la acel eveniment sau la acea experiență. În timp ce faci asta, observă dacă simți sau nu vreo încărcare emoțională, vreo tresărire sentimentală legată de eveniment. Nu încerca să o analizezi sau să deslușești care-i este semnificația. Deocamdată, doar încercăm să determinăm dacă experiența a avut un impact durabil care continuă să exercite o forță în viața ta.

Încă o dată, doar pentru că *îți amintești* un eveniment dureros nu înseamnă în mod necesar că a avut un impact negativ de durată. Mulți oameni au fost tachinați (cine n-a fost?), s-au mutat, au pierdut o prietenie sau au fost aspru criticați fără ca respectivele evenimente să fi avut efecte pe termen lung. Dacă o amintire este doar un fragment din informațiile tale biografice, un eveniment din trecut de care-ți amintești fără să îi atașezi vreun sentiment puternic, probabil că nu joacă un rol semnificativ în viața ta de azi.

Dar dacă ai o amintire la care ți-e incomod să te gândești chiar și acum, aceasta ar putea să fie sursa unei convingeri negative. Iar dacă simți că nu te trage inima s-o explorezi, și asta s-ar putea să fie un semn că există ceva semnificativ legat de experiența respectivă.

Apropo, aici nu se pune problema dacă tu consideri că ai avut în general o copilărie fericită sau una nefericită. Am văzut mii de oameni care-și descriu copilăria în termeni preponderent pozitivi, dar asta nu înseamnă că nu au existat experiențe și evenimente individuale care să le fi provocat o suferință durabilă.

În aceeași ordine de idei, am văzut mii de oameni ale căror povești din copilărie seamănă cu romanele dickensiene, pline de dificultăți incredibile și circumstanțe defavorabile, și cu toate astea au ieșit din acele începuturi dificile ca niște oameni relativ sănătoși, întregi și fericiți.

Scrie pe hârtie

S-ar putea să vrei să redactezi o descriere a unei experiențe rememorate cu ceva mai multe detalii pentru a ți-o aduce mai clar în minte. Închide ochii și amintește-ți, cât mai bine cu putință, exact ce s-a întâmplat, după care deschizi ochii și scrii pe hârtie.

Sau poate preferi să-ți amintești doar sentimentul general provocat de întâmplare, fără să intri în detalii. Și așa e bine. Nu există o modalitate greșită de a face acest lucru. Conectează-te cu acel eveniment trecut în orice fel ți se pare cel mai ușor și mai firesc.

Rostește-l cu glas tare

Poate fi de folos să vorbești despre el cu glas tare. Când clienții ne spun ce descoperă, de multe ori

tocmai faptul că-l rostesc cu glas tare, și nu că se întâmplă să fim noi cei cărora le vorbesc, este cel care-i face să simtă ce impact au avut acele amintiri.

Poți să faci același lucru, chiar de unul singur. Când identifici un eveniment din trecutul tău care a avut un impact, pur și simplu descrie-l cu glas tare ca și cum i l-ai povesti cuiva. Poate fi de folos și dacă vorbești la microfonul unei instalații de înregistrare.

Caută rezonanța

Uneori vei observa de la început că un eveniment din trecut are ecouri clare în problemele cu care te confrunți azi.

Un prieten al tău și-a rupt brațul căzând din copac când era copil. Ca adult, îi vine foarte greu să se ducă la cabinetele medicale; de fapt, e de-ajuns să simtă mirosul de antiseptic și simte cum îi asudă palmele. N-a știut niciodată de ce — până când a avut o discuție despre asta și, în treacăt, a spus că își amintește cum prima oară când a pus piciorul în cabinetul unui doctor a fost atunci când i-au pus brațul rupt în ghips.

O clientă a fost îngrozită de un câine mare din curtea unui vecin când avea șase ani. Câinele n-a mușcat-o niciodată, dar lătra nebunește ori de câte ori ea trecea pe acolo. Ca adult, îi era foarte teamă să ajungă în locuri sau situații nefamiliare.

Vezi conexiunea? Asta e *rezonanța traumatică*.

În timp ce te gândești la fiecare amintire din lista ta, întreabă-te: „Există vreo legătură între esența acelei experiențe și problemele pe care le întâmpin în viața mea astăzi?”

Când ai îndoieli, scrie pe hârtie

Fă tot ce-ți stă în putință ca să identifici evenimentele care au avut un impact negativ puternic asupra vieții tale. S-ar putea să nu-ți mai amintești toate amănuntele specifice, dar dacă resimți un disconfort doar citind oricare dintre afirmațiile cuprinse în lista precedentă, cel mai probabil fie ai uitat situația, fie ai blocat-o cu ani în urmă pentru atenția ta conștientă. Consideră acea afirmație ca și cum ți s-ar aplica.

Dacă nu vezi nicio rezonanță evidentă, nu-ți face griji. Chiar dacă nu găsești nicio corelație între o amintire anterioară și problemele cu care te confrunți acum, simplul fapt că îți amintești această experiență, faptul că ți-a apărut în minte în cursul interviului cu tine însuți, sugerează că ar putea fi semnificativă.

Noteaz-o pe hârtie.

Dacă ești curios în privința ei, dacă nu o simți rezolvată în întregime sau chiar dacă pur și simplu îți apare în minte fără niciun motiv aparent — noteaz-o pe hârtie.

Codul tău inerent al fericirii

Dacă acum ai o listă cu mai multe evenimente care te-au marcat, dar nu ești sută la sută sigur care este cel mai semnificativ, nu-ți face griji: ai destule lucruri de care să te ocupi.

În asta constă frumusețea Procesului în Patru Pași: este extrem de îngăduitor. Cu alte cuvinte, nu trebuie să-ți faci griji dacă „ai făcut asta cum trebuie”. Chiar dacă nu ai decât puțină informație cu

care să continui, procesul tot va ajunge să funcţioneze şi să înceapă să împrăştie ceaţa nefericirii.

De ce? Pentru că fiinţele umane sunt proiectate pentru a se autocorecta.

Organismul uman este construit în aşa fel încât să se autocalibreze prin ceea ce ştiinţa numeşte *homeostazie*, care în termeni simpli înseamnă că avem o puternică tendinţă de a reveni la starea de echilibru, oricât de dezechilibraţi am deveni. Iată de ce temperatura noastră corporală gravitează atât de constant în jurul temperaturii de 37 de grade şi nivelul de pH al sângelui rămâne în mod normal foarte aproape de 7,35. Acelaşi lucru este valabil şi pentru starea noastră emoţională. Există un echilibru emoţional încorporat în noi pe care organismul nostru vrea cu tărie să-l menţină şi la care va reveni dacă i se acordă măcar o jumătate de şansă. Îndepărtează blocajele pe care împrejurările cele mai dureroase ale vieţii le-au pus în calea sa şi o va face. Este ceva precum atracţia gravitaţională — un *cod al fericirii* inerent.

Pentru a ilustra cu câtă forţă doreşte această tendinţă înnăscută să ne readucă la echilibrul emoţional şi cu câtă promptitudine Procesul în Patru Paşi înlesneşte acest proces, iată încă o poveste înainte de a trece la capitolul următor.

Uimitorul progres al lui David

Cu câţiva ani în urmă, un ziarist pe nume David a venit să ne ia un interviu pentru un articol. În timp ce ne descriam activitatea, l-am rugat să se gândească la ceva care-l sâcâia, ceva pe care poate că l-am fi putut ajuta să şi-l clarifice, ca să-i demonstrăm cum funcţionează tehnica noastră. S-a gândit un moment, apoi a spus:

— Ei bine, cred că aş avea ceva.

Şi ne-a spus despre un resentiment prelungit pe care-l avea cu privire la o căsnicie anterioară.

L-am purtat prin etapele Procesului în Patru Paşi şi apoi l-am întrebat cum se simte.

— Nu foarte diferit, serios. Ceva mai uşurat, cred, dar nimic spectaculos. Dar, pe de altă parte, chestia asta mă sâcâia rău de tot înainte, oricum.

Am continuat cu interviul şi apoi ne-am despărţit.

Spre sfârşitul zilei ce-a urmat vizitei, am primit un telefon de la David. Vocea lui a răbufnit practic prin telefon de entuziasm.

— N-o să vă vină să *credeţi* ce s-a întâmplat! ne-a spus şi apoi ne-a povestit ce se întâmplase mai devreme în cursul zilei.

În dimineaţa aceea (dimineaţa de *după* ce ne întâlniserăm), David avea programat să meargă cu maşina la un hotel din apropiere pentru un interviu cu un autor local. În ultima clipă, a apărut ceva care a impus întoarcerea acasă a celui ce urma să fie intervievat, iar acesta i-a lăsat un mesaj la hotel rugându-l pe David, dacă poate, să vină cu maşina acasă la el ca să-i ia interviul acolo.

Lui David inima i-a sărit în gât. Nefiind din zonă, conducea o maşină închiriată fără GPS şi nu cunoştea drumurile. Subiectul interviului locuia în Rancho Santa Fe, la o jumătate de oră de mers la capătul unei şosele sinuoase lungi, în ţinutul rural.

Dar asta nu era partea cea mai rea. Aşa cum s-a dovedit, indicaţiile de traseu necunoscute sau nefamiliare erau un adevărat călcâi al lui Ahile psihologic pentru David.

— Toată viaţa mea, ne-a explicat David, am avut o panică absolută în privinţa orientării. Dacă

trebuie să merg undeva unde n-am mai fost până atunci, singur, fără cineva care să mă ghideze, anxietatea mă paralizează. Nu contează dacă am o hartă bună şi indicaţii excelente. În momentul în care cineva începe să-mi explice cum să ajung acolo, mintea mea încetează să mai funcţioneze. Nu mai aud nimic, nu pot să reţin nimic.

Mai rău, persoana de la hotel nu putuse să-i dea decât nişte indicaţii vagi. David a plecat la interviu fără o hartă sau indicaţii clare, foarte sigur că în câteva minute se va rătăci negreşit.

— Şi, fiţi atenţi aici, a spus el. Nu numai că *nu* m-am rătăcit, dar n-am avut niciun moment de anxietate. Am coborât geamurile, m-am bucurat de peisaj şi pur şi simplu am *şofat*, departe, într-un ţinut absolut necunoscut. Nu m-am panicat deloc, nici măcar pentru o clipă — şi am găsit drumul fără niciun fel de problemă. Ştiu că pare o nebunie, dar nu mi s-a mai întâmplat asta niciodată!

Să ne amintim că nu intenţionaserăm să-l tratăm pe David pentru această problemă. De fapt, nici măcar nu am ştiut că *avea* această problemă. Nu ne spusese nicio vorbuliţă despre asta. Noi am crezut că-l vindecăm pentru un alt lucru şi, dându-i-se această mică oportunitate, simţul său înnăscut de homeostază emoţională a profitat de prilejul oferit şi a vindecat o problemă cu totul diferită — una despre care nici măcar nu ştiam că existase.

Iată cât de versatil este Procesul în Patru Paşi şi cât de puternic totodată.

Spre ce ne îndreptăm în continuare

În acest moment, ar trebui să ai una sau mai multe amintiri scoase în evidenţă asupra cărora să te concentrezi. În capitolul 3, vom reveni la această autoinvestigaţie şi vom învăţa o tehnică fascinantă pentru evaluarea impactului pe care aceste evenimente din trecut l-au avut asupra vieţii tale. Dar mai întâi trebuie să cercetăm a doua piesă a acestei imagini.

Până acum, ne-am concentrat pe lovitura asteroidului însăşi. Acum a sosit momentul să ne îndreptăm atenţia asupra acelui nor de convingeri negative şi să vedem exact cum arată.

4 Dintr-o discuţie particulară cu autorii.

Capitolul 2

Șapte convingeri restrictive

> Pe cine ai să crezi, pe mine sau propriii tăi ochi?
> — Chico Marx, în filmul de comedie *Duck Soup*

Priveam şocaţi şi nevenindu-ne să ne credem ochilor cum bărbatul corpolent s-a lăsat în mâini şi genunchi şi a început să se târâie. A continuat să se deplaseze aşa pentru următorii circa cincisprezece metri, până când am ajuns la capătul micului coridor supraînălţat. În acel moment, a fost capabil să se ridice în picioare, deşi cam nesigur pe picioare, şi să meargă alături de noi normal.

Ne aflam la o conferinţă împreună cu prietenul nostru Clay şi tocmai treceam dintr-o aripă a centrului de conferinţe în alta, traseul nostru purtându-ne printr-o pasarelă închisă suspendată deasupra unei zone cu iarbă situate la circa şase metri sub noi. Ferestrele amplasate pe pereţii pasarelei ofereau o vedere minunată a împrejurimilor tihnite, iar geamurile erau ferm închise. Era literalmente imposibil să cazi sau să te rostogoleşti de pe pasarelă şi, chiar dacă s-ar fi întâmplat asta, cel mai mare pericol ar fi fost o cădere de şase metri pe gazonul moale de dedesubt.

Dar nimic din toate astea n-a contat pentru Clay, a cărui teamă de înălţimi era atât de profundă, încât practic îşi lipise corpul de podeaua mochetată a pasarelei în timp ce se deplasa aşa odată cu noi.

Să-l vedem lipit cu atâta fervoare de podea era îndeajuns de ciudat. Dar ceea ce era şi mai ciudat era faptul că ştiam cum îşi câştigă existenţa Clay. Pilot de vânătoare pensionat şi veteran decorat, Clay lucra acum ca pilot profesionist la o importantă companie aviatică.

În timpul săptămânii, el pilota aparate Boeing 747 dintr-o parte în alta a Atlanticului.

L-am întrebat pe Clay cum se face că putea să piloteze avioanele masive pline cu sute de pasageri la 9 000 de metri deasupra oceanului fără să simtă nicio anxietate şi totuşi perspectiva de a merge printr-o pasarelă închisă la şase metri deasupra unei pante acoperite de iarbă îl reducea la condiţia de căţeluş îngrozit.

„Avionul este biroul meu”, ne-a spus. „Când intru în cockpit, ştiu ce am de făcut. Antrenamentul meu preia controlul şi ştiu că sunt stăpân pe situaţie. Ştiu că ce vă zic nu are nicio logică, a adăugat el. Dar mai bine de atât nu pot să explic.”

La comanda unui 747, Clay se putea baza pe antrenamentul şi pe deprinderile sale. În afara cockpitului, era la mila unei forţe diferite. Când străbătea acea pasarelă acoperită, ne-a spus Clay, *ştia* din punct de vedere logic că era în perfectă siguranţă. Ochii lui *îi spuneau* că era în siguranţă. Dar nici ochii lui, nici ceea ce ştia nu puteau schimba ceea ce *credea*.

Clay a crescut sub acelaşi acoperiş cu un tată înfiorător, un individ care bea excesiv, adesea avea accese de furie şi îşi bătea fiul la cea mai mică provocare. Băiatul şi-a trăit prima parte a vieţii literalmente pe muchia prăpastiei, neştiind niciodată când ar putea să fie împins cu violenţă. La paisprezece ani, a fugit de acasă ca să-şi trăiască viaţa pe cont propriu. De atunci, n-a mai vorbit cu tatăl său.

Ca adult, Clay a ajuns să fie unul dintre cei mai generoşi, mai plăcuţi şi mai minunaţi oameni pe

care i-am cunoscut şi şi-a clădit o carieră de mare succes ca pilot de aviaţie. Deprinderile lui foarte dezvoltate i-au slujit drept far, alungând umbrele copilăriei. Dar în împrejurările în care priceperea lui nu-şi găsea aplicare, acea veche şi familiară întunecime punea din nou stăpânire pe el, cristalizându-se în jurul unei convingeri esenţiale pe care şi-o formase încă din copilărie:

Sunt în pericol.

Firele care ne conduc viaţa

Cu metodele avansate de imagistică cerebrală, şi mai ales cu rezonanţa magnetică nucleară funcţională (RMNf), în ultimele două decenii, oamenii de ştiinţă au dobândit o uluitoare capacitate de a cerceta funcţionarea fizică a creierului şi de a vedea lucrurile astea desfăşurându-se în timp real.[5]

Înainte de apariţia scanărilor cerebrale în timp real, oamenii de ştiinţă credeau că procesul diviziunii celulare care creează noi celule cerebrale, numit *neurogeneză*, încetineşte încă din prima perioadă a vieţii şi se opreşte cu totul în adolescenţă. În mod similar, procesul *neuroplasticităţii*, respectiv capacitatea creierului de a schimba forma şi structura căilor sale neurale ca răspuns la experienţele pe care le avem, era considerat până de curând un fenomen exclusiv al copilăriei timpurii.

Lucrurile nu mai stau aşa. Descoperirile spectaculoase din ultimele decenii au arătat că neurogeneza şi neuroplasticitatea continuă pe toată durata vieţii umane. Indiferent de vârstă, creierul este perfect capabil să creeze căi neurale cu totul noi.

Când are loc un eveniment, percepţia noastră despre el are loc sub forma unui model distinct de activări ale nervilor prin sinapse (conexiuni) specifice. În unele cazuri, aceasta implică nu doar activarea unor impulsuri electrochimice prin reţelele existente, dar şi dezvoltarea unor noi sinapse şi noi reţele neurale. Cu cât mai puternică şi mai încărcată emoţional este acea informaţie, aşa cum se întâmplă în experienţele traumatice, cu atât mai rapidă şi mai semnificativă va fi dezvoltarea noilor conexiuni neurale. Şi cu cât mai mult este repetată această informaţie, cu atât mai mult aceste noi căi nervoase tind să se formeze.

Imaginează-ţi ce se întâmplă când plouă pe un vârf de munte. În timp ce ploaia se scurge în jos pe coasta muntelui, micile pârâiaşe sapă albii minuscule printre pietre şi acele de conifere împrăştiate pe pământ. De fiecare dată când plouă, şi mai multă apă curge în josul pantei, adâncind mereu câte puţin acea reţea de căi. În cele din urmă, căile acestea devin un torent, apoi un râu. Dacă este o furtună puternică, este mult mai probabil ca torentele în cascadă să formeze şanţuri mai adânci în timp ce curg în josul muntelui.

Acest fenomen seamănă mult cu ceea ce s-a întâmplat cu reţeaua neurală a lui Clay, ca răspuns la experienţele dureroase pe care le-a avut cu tatăl său. De fiecare dată când a avut o reacţie emoţională şi psihologică similară la comportamentul imprevizibil şi poruncitor, la ţipete şi la bătăi, un model distinct de activări nervoase a fost amplificat, un model care corespundea convingerii *Sunt în pericol.*

Acest fenomen a dat naştere unei expresii în neuroştiinţă: „Sinapsele care se activează împreună

se conectează împreună”.

Iar asta nu e doar o vorbă; este literalmente ceea ce se întâmplă. Prin repetiție, ceea ce a început ca răspuns la un eveniment singular devine progresiv întărit pe măsură ce sinapsele noastre dezvoltă un țesut neural nou, așternând o matrice tot mai groasă de fibre nervoase. În cele din urmă, acel model de răspuns devine o rețea neurală ferm încorporată care reprezintă o modalitate fixă de percepere a lumii și a evenimentelor din jurul nostru.

Să folosim o analogie diferită. Imaginează-ți felul în care plantele de apartament își schimbă poziția și se întorc ca să crească în direcția soarelui. În același fel, rețelele noastre sinaptice se modifică și cresc în direcția gândurilor și experiențelor noastre cele mai încărcate emoțional. Iată cum ne formăm convingerile: literalmente le *creștem* ca într-un act de horticultură ornamentală a minții.

Convingerile rezultate sunt mai puternice decât sentimentele, mai profunde decât gândurile. Convingerile sunt modele de gândire atât de bine încorporate în rețelele noastre neurale, încât au devenit automate, ca niște obișnuințe de gândire împământenite. Ele sunt fundația arhitecturii noastre psihologice.

În cursul lucrului nostru cu mii de oameni în încercarea de a-i ajuta să-și descopere propriile convingeri autorestrictive, am constatat că majoritatea se încadrează într-unul din cele șapte modele de mai jos, pe care am convenit să le numim *cele șapte convingeri autorestrictive larg răspândite*.

Cele șapte convingeri autorestrictive

1. Nu sunt în siguranță.
2. Sunt lipsit de valoare.
3. Sunt neputincios.
4. Nu pot fi iubit.
5. Nu pot să am încredere în nimeni.
6. Sunt rău.
7. Sunt singur.

În acest capitol vom examina pe rând fiecare dintre aceste convingeri restrictive, pentru a dobândi o înțelegere cât mai deplină a fiecăreia, cum se manifestă și ce tipuri de experiențe le pot declanșa.

Nu sunt în siguranță

Ți-l amintești pe David, jurnalistul care era îngrozit să meargă cu mașina prin locuri nefamiliare? A doua oară când ne-am întâlnit cu David în persoană, am explorat ceva mai mult chestiunea, ca să vedem dacă-l putem ajuta să depisteze de unde venea această teamă. L-am întrebat dacă exista vreun eveniment din perioada timpurie a vieții lui care ar fi putut să provoace orice fel de traumă.

„Ei bine”, a spus el, „nu știu dacă asta e relevant (iată cum apare din nou replica aceea reper, *probabil că nu e nimic serios*), dar ceva foarte straniu s-a întâmplat când aveam cinci ani”.

La puțin timp după ce a împlinit cinci ani, David a călătorit în Europa cu părinții și cu fratele lui mai mare. Erau la Londra, la un cinema, pe cale să intre pentru ceea ce avea să fie primul film

vizionat de David. În timp ce părinţii s-au dus la casă ca să cumpere bilete, David şi fratele lui s-au plimbat prin preajmă, uitându-se la afişele filmului din spatele vitrinelor.

Deodată a apărut o bătrână, cocârjată de vârstă, şi l-a luat pe David de mână.

„Te-ai rătăcit, nu-i aşa?" a murmurat aceasta. „Haide, haide, să-i găsim pe părinţii tăi."

Şi a început să-l ducă pe David de-a lungul străzii — *departe* de cinematograf. Buimăcit, dar nesigur de ceea ce trebuia să facă, micul David s-a pomenit că pleacă împreună cu bătrâna.

În câteva momente, doi poliţişti londonezi şi-au făcut apariţia. Unul a dus-o cu blândeţe pe bătrână undeva, iar celălalt l-a readus pe David la părinţii lui. Femeia le era bine cunoscută, le-a explicat al doilea poliţist părinţilor lui David. Îşi pierduse copilul cu mulţi ani în urmă şi nu era prima dată când încerca să compenseze pierderea „împrumutând" copilul altcuiva.

Întreaga tentativă de răpire a durat mai puţin de şaizeci de secunde, din momentul când femeia a apărut şi până când poliţistul l-a readus pe David în compania sigură a părinţilor săi.

„De fapt", a spus David, „abia dacă îmi mai aduc aminte de acel eveniment. Îmi amintesc vag vocea bătrânei, sau cel puţin *cred* că-mi amintesc. Dar singurul motiv pentru care ştiu că s-a întâmplat e faptul că am auzit-o pe mama relatând povestea. Dacă asta a avut un impact traumatic major, n-ar fi trebuit să am o amintire mai vie?"

Nu neapărat. Adesea, evenimente foarte timpurii, chiar dramatice precum acesta, sunt foarte greu de rememorat cu claritate. Dar, cu toate că nu şi-o aminteşte în mod conştient, cu detalii, amintirea este totuşi înregistrată cât se poate de viu în fiinţa lui David — alături cu convingerea pe care creierul micului David şi-a format-o în acel moment şi pe care a purtat-o cu el mereu de atunci:

Nu sunt în siguranţă.

Când ieşim din uter ca să ne naştem în această lume plină de noi semnale şi sunete, pericole şi oportunităţi, una dintre primele noastre priorităţi este să învăţăm cum să ne menţinem în siguranţă. Instinctul de conservare, nevoia de a ne proteja propria siguranţă şi supravieţuirea, este cel mai puternic dintre toate imboldurile instinctuale. Acest impuls porneşte de la cel mai fundamental nivel fiziologic şi, pe măsură ce creştem, se extinde asupra vieţii noastre emoţionale şi a sentimentului identităţii. În cele din urmă, când devenim adulţi şi, cum e cazul cu mulţi dintre noi, avem propriii noştri copii, acel impuls de conservare se extinde şi asupra familiei.

Dar indiferent cât de vigilenţi suntem, atât pentru noi înşine, cât şi pentru cei pe care-i iubim, este inevitabil ca această reţea protectoare să se strice într-un anumit punct. Am trăit cu toţii perioade prelungite sau doar momente în care am ştiut că *nu* suntem în siguranţă, momente când mijloacele noastre de apărare nu erau suficiente şi ne-am simţit ameninţată propria existenţă.

Dacă această ameninţare la adresa supravieţuirii este literalmente adevărată sau doar noi o percepem ca atare nu are nicio importanţă din perspectiva impactului pe care experienţa îl are asupra noastră. Iar în situaţiile când acea ameninţare percepută joacă rolul unei lovituri de asteroid asupra ecologiei noastre emoţionale, consecinţa poate fi o convingere persistentă care ne ţine într-o permanentă stare de hipervigilenţă, nelinişte şi anxietate pentru siguranţa noastră, chiar şi când nu există absolut nicio ameninţare raţională în preajma noastră.

Janice, o femeie celibatară care se apropie de treizeci de ani, a venit să ne vadă pentru că avea

dificultăți legate de somn. Nu doar că-i era greu să adoarmă, dar, după ce adormea, cel mai mic zgomot o trezea cu ușurință. Adesea își imagina zgomote și era asediată de temeri iraționale. Era atât de epuizată, încât ajunsese în pragul unei căderi nervoase.

La prima vizită, i-am explorat istoria, dar Janice nu putea să se gândească la vreun eveniment anume care ar fi putut s-o facă să se simtă așa. I-am dat să-și facă „tema pentru acasă", cerându-i să reflecteze la copilăria ei în timpul săptămânii și să-și noteze două sau trei dintre cele mai timpurii amintiri care-i veneau în minte.

Deloc surprinzător, când a revenit săptămâna următoare pentru a doua vizită, ne-a vorbit despre un eveniment de care își amintise între timp.

Într-o vară din copilărie, a plecat împreună cu familia ei în vacanță, iar când s-au întors, părinții ei au fost convinși că, în perioada cât lipsiseră, cineva le pătrunsese în locuință. Nu lipsea niciun obiect de valoare și nu exista nicio dovadă clară, concludentă că spargerea se produsese într-adevăr. Dar evenimentul a lăsat o impresie profundă asupra lui Janice, care a descris-o ca pe o *senzație de violare*.

A fost nevoie să lucrăm cu elementele Procesului în Patru Pași timp de aproape o săptămână până când Janice a început să se simtă suficient de liniștită ca să poată dormi toată noaptea.

Un lucru demn de remarcat aici este nu doar faptul că Janice însăși *nu* a trăit evenimentul precipitator, dar existau dubii considerabile că evenimentul avusese loc cu adevărat. Totuși, părinții ei credeau că se întâmplase, iar experiența indirectă a senzației de violare trăite de părinții ei a fost de ajuns ca să exercite un impact durabil.

De asemenea, este interesant că la început Janice nu a fost capabilă să identifice vreo experiență din trecutul ei care ar fi putut declanșa teama ei irațională. Amintirea experienței trăite de părinții ei a venit doar după ce a petrecut un anumit timp făcând un efort concentrat ca să gândească retrospectiv.

Este un lucru destul de comun, așa cum am văzut și din povestea Brendei.

Femeie la șaizeci și ceva de ani, Brenda a venit să ne vadă pentru că îi era teamă de poduri. Persoană sănătoasă, capabilă și pe deplin independentă, Brenda nu putea totuși să treacă peste poduri cu mașina sau pe jos, iar cu liftul putea să urce doar cu mare dificultate. La nivel rațional, știa că podurile și lifturile sunt sigure, dar rațiunea nu reușea nici pe departe să se impună în fața sentimentului de panică profundă pe care-l avea în astfel de situații.

Am început să-i explorăm copilăria și am întrebat-o dacă au existat momente semnificative din viața ei timpurie când nu s-a simțit în siguranță. La fel ca Janice, la început, Brenda n-a putut să sesizeze nimic specific. În cele din urmă, după ce și-a petrecut cam o jumătate de oră vorbind despre diferite evenimente din copilăria ei, pe față i s-a așternut o expresie înmărmurită și a spus:

„O, da…"

Mama Brendei a murit când fata avea nouă ani; curând după aceea, tatăl ei a devenit abuziv. Și-a amintit de o zi în care acesta s-a îmbătat foarte tare. Au început să se certe — iar el a încercat să o sugrume. Brenda a reușit să țipe îndeajuns de tare ca un băiat care aducea ziarele s-o audă și să alerge după ajutor la vecini, care au venit și l-au împiedicat pe individ să-i facă un rău și mai mare.

„Dacă n-ar fi venit vecinii", a spus ea, „n-ar fi fost de mirare să mă și ucidă".

Când a împlinit treisprezece ani, Brenda a fugit de acasă ca să scape de tatăl ei. După câteva luni în care a trăit prin mijloace proprii, a sunat un preot, doar ca să aibă cu cine să vorbească. El i-a promis că-i va păstra secretul, așa că Brenda i-a spus unde stă. Dar preotul o minţise: a anunţat imediat poliția, care a venit și a dus-o cu forța înapoi la tatăl ei.

Nu e de mirare că Brenda nu se simțea în siguranță! Și totuși, în mod incredibil, reușise să alunge aceste amintiri din partea conștientă a minții. Dar nu e ca și cum le-ar fi uitat literalmente. Știa că acele lucruri se întâmplaseră — dar ani de-a rândul pur și simplu evitase să se gândească la ele. Această situație este mult mai răspândită decât s-ar putea bănui.

Ca adult, Brenda a învățat cum să aibă grijă de ea și să se mențină în siguranță — dar, din punct de vedere emoțional impactul acelor evenimente era încă înăuntrul ei, creând un val de panică imposibil de evitat atunci când se confrunta cu ceva din mediul ei pe care nu-l putea controla, chiar și o mică pasarelă.

Pentru unii, convingerea „nu sunt în siguranță” se manifestă sub forma unor temeri foarte specifice, cum erau anxietatea lui David față de locuri necunoscute, teama lui Janice de zgomotele nocturne sau teama de poduri a Brendei. Pentru alții, ea există ca un sentiment general de anxietate, nervozitate sau nesiguranță. Ne poate face să ne simțim deznădăjduiți, temători de a încerca lucruri noi, temători de a face vreun efort ca să ne schimbăm viețile în mai bine.

Iată câteva dintre formele pe care le poate lua această convingere:

Nu mă pot proteja.
Sunt în pericol.
Totul în jurul meu e periculos.
Nu există niciun loc sigur pentru mine.
Sunt vulnerabil.
Nu e în regulă să-mi arăt emoțiile.
Am fost abandonat.

Ia-ți un moment să reflectezi la problemele pe care le întâmpini în viața ta de azi și vezi dacă vreuna din afirmațiile de mai sus rezonează cu tine.

Sunt lipsit de valoare

Cu câțiva ani în urmă, am susținut o prezentare publică privind metodele Procesului în Patru Pași. Când a venit momentul să facem o demonstrație a tehnicilor de curățire bioelectrică (vom vorbi despre acestea în capitolul 4), am rugat să vină un voluntar din public. A venit o femeie din al treilea rând, care s-a prezentat drept Jeanne, avocat.

Am rugat-o pe Jeanne să aleagă o problemă asupra căreia să lucrăm, dar să o țină doar pentru ea. N-a trebuit să se gândească: fără să clipească, a zis „Gata”. Ne-a spus cu glas tare despre ce era vorba.

Am demonstrat mai multe elemente ale Procesului în Patru Pași. Întrucât nu știam nimic despre experiențele negative din trecutul ei sau despre convingerile autorestrictive particulare cu care se lupta în prezent, evident că n-am putut să fim câtuși de puțin specifici în pasul de *identificare*. Doar

am rugat-o să se gândească la lucrul cu care se confrunta și am continuat cu restul procesului.

După terminarea demonstrației, Jeanne a revenit la locul ei din public și n-am mai văzut-o — până când a apărut la cabinetul nostru după un an, spunând că voia să ne zică ce se întâmplase în lunile trecute de la acel eveniment.

Chiar și după ce ne-a explicat cine era, aproape că n-am mai recunoscut-o.

Ne-a spus că a crescut cu un tată care o critica în permanență, și (cu toate că nu-și dăduse seama despre asta până atunci) aceasta a creat în ea un sentiment de neclintit că era lipsită de valoare și incapabilă. Ca adult, s-a căsătorit cu un bărbat care a continuat să o trateze într-o manieră similară, până la punctul la care a devenit abuziv verbal și, în cele din urmă, și fizic.

„Când ați vorbit despre tipurile de convingeri autorestrictive pe care le avem uneori”, ne-a spus Jeanne, „ați amintit că una dintre acele convingeri este «sunt lipsit de valoare». Asta mi-a trezit interesul. Soțul meu m-a tratat oribil — și din cauza sentimentelor mele de nevrednicie, pur și simplu *i-am permis* să o facă”.

Dar toate astea au încetat în ziua când Jeanne a luat parte la demonstrația noastră.

„Ziua aceea mi-a schimbat viața”, a spus ea. „După aceea, n-am mai suportat. De fapt, am intentat acțiune de divorț. Astăzi, el a ieșit din viața mea. Mi-am dat seama că totuși am o valoare și că *nimeni* n-o să mă mai trateze ca pe un zero barat — nici măcar eu însămi.”

Ceea ce ne aduce la problema cu care Jeanne se lupta de multă vreme: greutatea ei.

Cu ani în urmă, ca un mijloc de a se proteja de abuzurile la care o supunea soțul ei, a început să ia în greutate. O greutate suplimentară destul de mare. În anul care trecuse de la prima noastră întâlnire, Jeanne a slăbit cu aproape 45 de kilograme. Acesta a fost și motivul pentru care inițial aproape că n-am recunoscut-o.

În lunile care au urmat, a mai pierdut douăzeci de kilograme. Astăzi, Jeanne conduce o firmă dedicată nutriției și sănătății personale prin intermediul căreia ajută sute de femei să-și redobândească sentimentul propriei valori.

Respectul de sine este un lucru fragil. La naștere, practic nu avem niciun fel de conștiință despre noi înșine ca indivizi autonomi. Pe deplin angajați în învățarea și asimilarea de lucruri noi de la lumea din jur, nici măcar nu realizăm că ar exista un lucru care se cheamă „sine”. Odată cu apariția și dezvoltarea sentimentului identității, începem să stabilim un sentiment sănătos privind propria noastră valoare ca ființe autonome din această lume. Dar, în acei ani de început, nu e nevoie de prea mult ca să dai acelui sentiment o lovitură semnificativă.

Cu toții am trecut prin experiențe în care eforturile noastre n-au dat roade. Dar uneori experiența de a nu te fi ridicat la înălțimea așteptărilor (ale noastre sau ale altora), sau de a ți se *spune* că nu te-ai ridicat, are impactul unei lovituri de asteroid asupra conștiinței noastre. Convingerea pe care ne-o formăm în urma acelei experiențe dureroase este că *suntem inadecvați; nu suntem buni de nimic; suntem niște ratați*.

Eșecul este o parte normală a vieții. Atunci când învățăm să mergem, una dintre primele noastre realizări, cădem de nenumărate ori și același lucru este valabil pentru oricare altă realizare din viața noastră. Învățăm încercând, greșind, corectând și încercând din nou. Dar există o mare diferență între a ști că am ratat să fac un anumit lucru și a trage concluzia că *sunt un ratat*.

Oamenii care au această convingere pot să treacă prin viață bântuiți de un curent subteran de anxietate care le contrazice complet aspectul exterior de siguranță de sine, un sentiment profund potrivit căruia, în pofida talentelor, deprinderilor și realizărilor aparente, în secret sunt goi pe dinăuntru, iar presupusele lor daruri sunt cumva false. „Sunt un impostor”, cred ei. „Un om fals. Dacă ăștia și-ar da seama cine sunt cu adevărat, m-ar concedia.”

Preot prin profesie, Richard era un orator realmente însufleţitor. Amuzant, antrenant și dătător de speranță, el emana încrederea de sine a unuia care se simte complet în largul lui în fața unui grup de persoane.

„Dacă congregația ar ști adevărul!” ne-a spus soția lui în ziua când au venit împreună la cabinetul nostru. Adevărul era că Richard își făcea griji neîncetat toată săptămâna de dinaintea fiecărei slujbe, astfel că duminica dimineața era dărâmat.

„Pare și arată a fi în regulă”, a precizat soția, „și toți îi îndrăgesc slujbele. Dar, în sinea sa, e nefericit”.

Dacă ar exista un premiu Oscar pentru cel mai bun actor dintre clerici, Richard l-ar fi câștigat. Și mai rău decât anxietatea era sentimentul chinuitor că este un impostor.

Când Richard a venit în cabinetul nostru, l-am ajutat să-și identifice convingerea autorestrictivă care îi stătea în cale. Din momentul în care am început să vorbim despre trecutul lui și să-l lăsăm să-și amintească evenimentele copilăriei, n-a durat mult până să pună degetul pe rană.

Într-o zi, când Richard avea doar opt ani, un profesor l-a ridicat în picioare și i-a cerut să spună pentru restul clasei un rezumat al unui capitol dintr-o carte pe care cu toții o avuseseră de citit în timpul săptămânii.

Richard s-a ridicat, simțind noduri în stomac, s-a întors încet cu fața spre clasă și a încremenit. Avea limba înțepenită.

„Până în ziua de azi”, ne-a spus el, „nu am nici cea mai mică idee de ce n-am putut să descriu acel capitol. Îl citisem și îmi plăcuse. Dar, dintr-odată, având-i în față pe toți copiii ăia, mintea mi s-a golit”.

Așa cum își amintește Richard, profesorul a fost cumsecade și, după ce a devenit limpede că Richard n-avea să spună nimic, i-a spus cu blândețe să se așeze în bancă și a numit un alt elev. Dar Richard și-a amintit limpede sentimentul avut când s-a uitat în sala de clasă, a auzit chicotelile și a văzut fețele celor care se distrau pe seama lui. Îi venea să intre în pământ de rușine.

N-a formulat asta în cuvinte, dar sentimentul pe care l-a avut în acele momente a fost intens: „Ce idiot. Ce tâmpit. Știu despre ce e vorba…, dar nu pot nici măcar să vorbesc!”

Asta a fost singura dată când Richard și-a putut aminti că a încremenit și a fost incapabil să vorbească. După asta, s-a dat peste cap ca să-și impună să vorbească, ori de câte ori i s-a solicitat acest lucru. Chiar a ajuns să repete replicile în minte dinainte și cu timpul a devenit de-a dreptul elocvent. Dar cu toate că nu a lăsat niciodată să se vadă, sentimentul acela de jenă simțit în fața întregii clase n-a dispărut niciodată. *Sunt un ratat,* îi tot spunea vocea lui interioară, chiar și când a evoluat spre a fi un orator desăvârșit.

Stând cu Richard în timp ce ne spunea povestea lui, l-am purtat prin Procesul în Patru Pași.

O săptămână mai târziu, soția lui ne-a sunat ca să ne spună cât de spectaculos se schimbase.

După ce şi-a eliminat această convingere negativă şi şi-a instalat în loc o convingere pozitivă, ne-a spus femeia, Richard a devenit un alt om. Îşi ţinea slujba la fel de fără cusur ca oricând, numai că acum bucuria lui era sinceră.

„Sunteţi singurii oameni cărora le pot spune asta", a adăugat ea. „Nimeni altcineva n-a ştiut prin ce trece. Nimeni n-a observat cum se chinuia, săptămână după săptămână, ani la rând. Voiam să vă mulţumesc şi să vă spun că asta nu e doar o îmbunătăţire — este pur şi simplu o *transformare*."

Această convingere, *sunt lipsit de valoare*, izvorăşte adesea ca urmare a creşterii într-un mediu în care persoana în cauză a fost criticată şi evaluată negativ, aşa cum a fost cazul cu Jeanne, sau din incidente în care suntem puşi în centrul atenţiei şi într-o situaţie jenantă, aşa cum a fost cazul cu Richard. Oricare ar fi elementele particulare ale evenimentului sau împrejurările originare, începem cu o situaţie singulară şi apoi generalizăm acest lucru care devine o afirmaţie generală despre noi înşine, despre capacităţile noastre, despre valoarea noastră ca fiinţă umană.

Dusă la extrem, această convingere privind propria lipsă de valoare poate duce la gânduri autodistructive sau deznădăjduite, inclusiv la sinucidere, expresia supremă a lipsei de respect faţă de sine. De obicei, se manifestă ca un sentiment sâcâitor de inadecvare. Oamenii convinşi că sunt lipsiţi de valoare adesea au dificultăţi de a se impune în orice situaţie, indiferent dacă asta înseamnă să ceri o mărire de salariu sau să inviţi pe cineva la o întâlnire.

O altă expresie răspândită a acestei convingeri este „nu sunt bun la…" — şi punctele pot fi completate cu practic orice. *Nu sunt bun la matematică. Nu sunt bun la chestii mecanice. Nu mă descurc prea bine în situaţii sociale. Nu ştiu cum să vorbesc cu persoanele de sex opus. Nu ştiu să dansez. Nu ştiu să cânt.*

Variaţiile autorestrictive sunt nenumărate. În majoritatea cazurilor, nu se bazează pe nimic concret: cei mai mulţi oameni care afirmă că „nu sunt bun la matematică" nu au de fapt aptitudini matematice mai slabe decât semenii lor, şi acelaşi lucru este valabil şi pentru restul autoevaluărilor negative.

Din nefericire, deşi lucrurile stau adesea aşa, nu rămân în mod necesar aşa. Ca toate convingerile autorestrictive, convingerea „nu sunt bun la…" poate cu timpul să devină o profeţie autoîmplinită. Persoana care e convinsă că nu poate să cânte o melodie nici nu va încerca şi, cu cât mai mult se fereşte să cânte, cu atât mai puţine şanse sunt să-şi dezvolte acea capacitate. Continuă să-ţi spui că nu te descurci bine în situaţiile sociale şi cu timpul acesta va deveni adevărul.

Versiunea *sunt un ratat* a acestei convingeri implică teama de succes, precum şi teama de eşec. Sunt două laturi ale aceleiaşi monede. În definitiv, dacă eu cred că sunt un ratat, atunci ce s-ar întâmpla dacă aş reuşi într-un domeniu? Atunci se va aştepta de la mine să reuşesc iar în respectivul domeniu — şi apoi ar fi şi mai dureros când în cele din urmă aş eşua, lucru care cu siguranţă se va întâmpla, nu? Aşa că cel mai bine ar fi să nu reuşesc deloc: să nu fac nimic care să mă scoată în evidenţă sau să mă facă remarcat.

Atitudinea este: Nu-ţi ridica prea mult capul deasupra mulţimii. Nu ieşi în evidenţă, nu excela, nu atrage în mod nenecesar atenţia asupra ta. Nu face vâlvă în jurul tău.

Iată câteva dintre variaţiile infinite pe tema acestei convingeri:

Nu sunt vrednic (de succes, de fericire și așa mai departe).
Sunt un impostor.
N-o să am niciodată succes.
Nu pot să reușesc, orice ar fi.
Trebuie să fiu perfect.
Sunt inadecvat.
Sunt neimportant.
Sunt insignifiant.
Sunt incompetent.
Nu sunt destul de bun.
Nu sunt destul de deștept.
Nu sunt destul de atrăgător.
Nu sunt bun la matematică (la sport, la petreceri, la reparat lucruri, la gătit, la sex și așa mai departe).
Sunt inutil.
Sunt o dezamăgire.

Rezervă-ți un moment și vezi dacă vreuna din aceste afirmații rezonează cu tine.

Sunt neputincios

Când Carmen a venit să ne vadă, se lupta cu o dificultate și o chestiune presantă. Negociase un acord de divorț și acum venise momentul fie să semneze acordul, fie să se ducă la tribunal — dar nu putea să facă nici una, nici alta.

„Nu știu ce nu e în regulă”, ne-a spus ea. „Pur și simplu… nu pot să iau o decizie. Dacă iau o decizie greșită?”

Carmen era atât de paralizată de teamă, încât acum era pe punctul de a pierde acordul pe care-l negociase cu atâta migală și de a fi forțată să revină în punctul zero, ceea ce ar fi însemnat un dezastru.

În timp ce o ajutam să-și exploreze istoricul, a descoperit curând ce era cu această teamă paralizantă și de unde provenea.

În copilărie, Carmen și fratele ei trăiau cu mama lor. Deși fratele era cu un an mai mic decât Carmen, el era mai mare și mai puternic. Adesea, fără provocare sau avertisment, îi trăgea câte un pumn sau chiar o bătea. Luptându-se să mențină gospodăria pe linia de plutire, mama ei avea un program de lucru încărcat și era rareori în preajmă ca s-o protejeze.

Deloc surprinzător, Carmen și-a format o convingere restrictivă care spunea: „Nu sunt îndeajuns de puternică pentru a avea grijă de mine însămi”.

Ajungem rapid în vremurile prezente. În pofida faptului că terminase colegiul și era conștientă că acum era adult și avea suficientă forță ca să aibă grijă de ea însăși și să lupte pentru drepturile ei, vocea aceea din ființa ei continua să-i șoptească mesajul constant:

Sunt neputincioasă.

În consecinţă, ea nu îşi putea mobiliza forţa interioară ca să ducă până la capăt acest divorţ.

Cu toţii căutăm să menţinem un nivel fundamental de control asupra a ceea ce se întâmplă în viaţa noastră. Face parte din creştere, din devenirea ca adult. Când ne simţim puternici, credem că putem realiza *orice* ne-am pus în gând, iar faptul că suntem încredinţaţi de acest lucru ne galvanizează minţile şi corpurile pentru a putea să facem exact asta.

Din nefericire, acelaşi lucru este valabil şi pentru convingerile noastre autorestrictive. În măsura în care ajungem să credem că nu avem control asupra evenimentelor, tindem să *renunţăm* la acel control. Când credem că suntem neputincioşi, renunţăm la puterea noastră.

Această convingere este similară într-un fel convingerii că „sunt lipsit de valoare”. Diferenţa constă în faptul că oamenii care cred că sunt neputincioşi nu se văd pe ei înşişi ca lipsiţi de valoare — pur şi simplu nu se consideră că ar avea capacitatea de a-şi impune sau de a-şi exercita valoarea într-un mod care să aibă vreun impact.

Aproape de când îşi putea aduce aminte, Michael fusese întotdeauna rezervat şi timid. În şcoala elementară, el era ultimul ales în echipă şi rareori ridica mâna în clasă, chiar când ştia răspunsul la întrebarea învăţătorului.

Acest model de comportament a persistat chiar şi după ce Michael a ajuns la maturitate. Niciodată nu cerea să i se mărească salariul la muncă sau să fie promovat, nu lua iniţiativa pentru a fi recunoscut, cu toate că primea în mod constant evaluări bune. Michael n-a avut niciodată experienţa încrederii în sine, a sentimentului că merită o laudă, o promovare sau un succes. S-a resemnat la o viaţă mediocră.

Nimeni n-a fost mai uluit şi încântat decât Michael când Janet, o femeie inteligentă şi drăguţă pe care a cunoscut-o în comunitatea lui, s-a îndrăgostit de el. Au avut o relaţie romantică vreme de câţiva ani şi apoi s-au căsătorit. În decurs de un an, încântarea lui s-a transformat în disperare când şi-a dat seama că mariajul lor proaspăt începea să scârţâie. Au căutat consiliere psihologică şi au fost trimişi la noi.

„Când ne-am cunoscut şi am început relaţia”, ne-a spus Janet, „Michael era nu numai fermecător şi amuzant, dar era totodată încrezător, chiar hotărât. Însă, după ce am consfinţit legătura noastră, a început să se schimbe şi a ieşit la iveală un Michael cu totul diferit, unul fără nicio ambiţie şi fără sentimentul propriei valori. Nu-mi place deloc că poate par grosolană şi insensibilă, dar bărbatul cu care m-am căsătorit s-a transformat într-un papă-lapte!”

Era clar că îl iubea şi că voia la fel de mult ca şi el ca mariajul lor să funcţioneze. Dar ea simţea că-şi pierde respectul pentru Michael şi, oroarea ororilor, dragostea pe care o simţea pentru el, deopotrivă.

Când Michael avea opt ani, părinţii lui s-au mutat din Arkansas în California. La şcoală, Michael era luat peste picior pentru că „se îmbrăca ciudat” şi vorbea cu un „accent ciudat”. Dintre diferitele porecle pe care copiii i le născociseră, în cele din urmă a rămas „Okie”. Deşi Michael a protestat şi le-a spus că el venea din Arkansas, nu din Oklahoma, porecla aşa i-a rămas. Chiar şi după ce au trecut câteva luni şi nu mai era copilul nou-venit în şcoală, încă mai era persiflat şi luat peste picior.

Din nefericire, părinţii lui Michael erau ocupaţi până peste cap — mult prea ocupaţi ca să dea cine ştie ce atenţie plângerilor lui Michael cu privire la tachinările la care era supus. Fratele cel mai

mare, Tommie, avea probleme serioase la şcoală, inclusiv câteva acte de vandalism care i-au adus de două ori suspendarea în primele şase luni de şedere acolo. Şi, cum ghinioanele nu s-au oprit acolo, cel mai mic dintre copiii familiei, o soră pe nume Lizzie, s-a îmbolnăvit şi a fost internată de mai multe ori la spital în toamna şi iarna acelea. Deşi Michael n-a realizat cât de gravă era situaţia atunci, mulţi ani mai târziu a aflat că Lizzie fusese pe punctul de a muri în acea iarnă şi că situaţia a rămas nesigură vreme de săptămâni. Colac peste pupăză, ambii părinţi lucrau şi aveau pe cap dificultatea suplimentară de a se adapta la noile lor slujbe din California.

În tot acest şir de dezastre minore şi majore, dilema lui Michael a ieşit complet de pe ecranul radarului familiei. Ştia că părinţii lui îl iubeau şi nu fuseseră niciodată răi cu el, nici nu ţipaseră, nici nu-l trataseră urât — pur şi simplu nu păreau să-l *observe*.

„Îmi amintesc că stăteam la cină în jurul mesei”, ne-a spus el, „şi îi rugam pe mama sau pe tata să-mi dea cartofii şi nimic nu se întâmpla. Era ca şi cum nici nu eram acolo — ca şi cum eram invizibil”.

La vârsta de opt ani, Michael nu îşi formase încă abilitatea de a ieşi din propria perspectivă şi de a înţelege cum arătau şi se simţeau lucrurile din punctul de vedere al părinţilor. Habar nu avea cât de gravă era boala lui Lizzie, nu înţelegea clar cât de urât se comporta Tommie şi n-avea absolut nicio idee despre toate presiunile la care erau supuşi adulţii nevoiţi să se adapteze la o slujbă nouă într-un alt stat. Şi nici nu avea pe nimeni cu care să discute despre vreuna dintre aceste probleme, chiar dacă ar fi fost în stare să le articuleze. Tot ce putea să facă era să ajungă la propriile concluzii, bazate pe experienţa lui.

Michael a conchis că *pur şi simplu el nu conta* — că nu avea nicio capacitate reală de a-şi influenţa circumstanţele sau de a schimba ceva. Că era neputincios. Aceste convingeri nu au fost niciodată verbalizate sau gândite în mod clar — dar erau *simţite*, iar aceste impresii emoţionale au gravat acea convingere negativă în fiinţa lui.

Nu e de mirare că nu se oferea niciodată voluntar în clasă. De ce să se ostenească? Ori s-ar fi râs de el pentru că dăduse răspunsul greşit, ori s-ar fi râs de el *şi* dacă dădea răspunsul corect. Şi nimeni nu avea să facă nimic în privinţa asta. Şi şi-a păstrat această convingere şi la maturitate, temându-se în adâncul sufletului că superiorii lui îl vor ridiculiza dacă va cere o mărire de salariu sau o promovare.

Când a întâlnit-o prima oară pe Janet, entuziasmul generat de o relaţie nouă a stârnit atâta emoţie pozitivă, încât a reuşit să înăbuşe vechiul program negativ — cel puţin pentru o vreme. Dar, după ce s-au căsătorit, acum Janet reprezenta *familia*, şi în el exista o convingere înrădăcinată care spunea: „Familia mea nu mă vede, sunt invizibil în preajma lor”. Deloc surprinzător, curând a revenit la modul lui obişnuit de funcţionare: *sunt neputincios.*

Atât Michael, cât şi Janet erau fascinaţi de felul cum le explicam acest aspect şi amândoi au priceput imediat ce se întâmplase. Janet, aşa cum a reieşit, avea şi ea unele probleme şi convingeri negative care au alimentat la rândul lor problema (nu e nicio surpriză aici — astfel de situaţii rareori implică existenţa unor convingeri autorestrictive de o singură parte a ecuaţiei!), şi, în următoarele săptămâni, am lucrat cu amândoi în mai multe şedinţe.

Totuşi, comportamentul lui Michael s-a transformat chiar de la prima şedinţă. Când s-au ridicat

ca să plece în ziua aceea, părea să fi câştigat câţiva centimetri buni în statură şi felul cum ne-a strâns mâna a fost considerabil mai ferm. Uitându-se drept în ochii noştri, ne-a spus: „Vă mulţumesc pentru că m-aţi văzut”.

În clipa în care cuvintele i-au ieşit pe gură, şi-a dat seama de dublul lor înţeles neintenţionat şi a zâmbit larg. Privirea pe care i-a adresat-o Janet în acel moment merita preţul recunoaşterii. Era o privire de iubire plină de adoraţie, împreună cu o expresie care spunea: „Oh, ţi-ai revenit!”

Cei care sunt convinşi de propria lor neputinţă adesea devin retraşi şi învaţă să evite situaţiile sociale. În măsura în care aceştia se comportă astfel, oamenii din jurul lor pot să sesizeze indiciile lor subtile şi încep să-i trateze aşa cum aceştia se aşteaptă să fie trataţi. Oamenii încep să le ignore opiniile şi ideile, tratându-i ca şi cum n-ar exista. Nu e vorba de faptul că nu îi plac; pur şi simplu nu se gândesc la ei. Ca şi Michael, ei încep să devină invizibili.

Iată câteva din numeroasele moduri în care această convingere se poate exprima:

Nu deţin controlul.

Sunt neajutorat.

Sunt slab.

Nu contez.

Sunt invizibil.

Nu pot să-mi susţin cauza.

Sunt prins în capcană.

Rezervă-ţi un moment ca să vezi dacă vreuna dintre aceste afirmaţii rezonează cu tine.

Nu pot fi iubit

„Suntem îngrijoraţi pentru Heather. Au trecut *trei săptămâni deja* — există vreo posibilitate ca să o puteţi primi imediat?”

Părinţii lui Heather erau la capătul răbdărilor. La douăzeci şi trei de ani, Heather era o absolventă de colegiu inteligentă, ambiţioasă, cu un viitor strălucit în faţă. Într-o zi, fără vreun avertisment sau vreun semn că ar exista vreo problemă, prietenul ei de patru ani a sunat-o ca să-i spună că nu mai vrea să o vadă şi că deja se întâlnea cu altă fată de câteva săptămâni — şi a rupt legătura cu ea pe loc, la telefon.

Heather nu doar că s-a supărat — a fost complet devastată. Zi după zi, l-a tot sunat pe băiat într-un efort disperat de a restabili relaţia. După ce acesta nu i-a mai acceptat apelurile, deznădejdea a pus stăpânire pe fată. Părinţii fetei s-au îngrijorat atât de tare de disperarea ei tot mai mare, încât au adus-o la cabinetul nostru.

În cazul lui Heather, cauza imediată a nefericirii ei părea de-a dreptul evidentă. Dar chiar aşa era? Desigur, când descoperi că prietenul sau prietena ta ţi-a fost infidel(ă), e normal să fii supărat, rănit şi furios. Dar reacţia ei era extremă. Nu era doar supărată, rănită sau furioasă. Era cât se poate de zdruncinată. De ce? Pentru că evenimentul *rezona* cu ceva mai profund, ceva care era deja prezent în Heather dinainte. Nu doar infidelitatea băiatului o paraliza pe Heather. Trădarea a stârnit nişte sentimente din jurul unei convingeri despre sine pe care Heather şi-o formase cu mulţi ani în urmă.

Când am vorbit prima dată cu Heather şi părinţii ei, niciunul dintre ei nu şi-a putut imagina ce evenimente traumatice s-ar fi putut întâmpla ca să-i zdruncine într-atât respectul de sine şi sentimentul că poate fi iubită. După toate criteriile, avusese o copilărie deosebit de fericită. Ambii părinţi o iubeau foarte mult şi nu ezitau să-şi exprime dragostea.

Totuşi, când am vorbit despre primii ei ani de viaţă, au ieşit la iveală două fapte interesante. Mai întâi, când Heather era foarte mică, părinţii ei lucrau amândoi, iar tata mai ales avea un program extrem de dificil. În consecinţă, deşi se simţea fără doar şi poate iubită de el, îl vedea rar.

Apoi a mai fost un element biografic: când Heather avea cinci ani, bunicul ei a murit.

Heather îi fusese foarte devotată bunicului, îl iubise ca pe un al doilea tată. Ar fi mai corect să spunem că îl iubise ca pe un tată, punct — dat fiind că îl vedea foarte rar pe tatăl adevărat. Iar când bunicul a trecut în nefiinţă, singura persoană care o făcea în permanenţă pe Heather să simtă că exista mereu acolo cineva care o iubea a dispărut brusc.

După prima şedinţă, Heather şi-a dat seama că telefonul de la prietenul ei îi deşteptase un sentiment profund pe care-l avusese toată viaţa, dar pe care învăţase să-l îngroape. Nu era vorba doar de faptul că nu se mai simţea iubită; simţea că *nu poate fi iubită*. Faptul că a fost respinsă de prietenul ei i-a confirmat convingerea profundă potrivit căreia, pentru ea, dragostea se va sfârşi în mod inevitabil printr-o dispariţie.

În acelaşi mod în care senzaţia *sunt în siguranţă* ne dă o bază sigură pentru dezvoltare şi explorarea lumii în care trăim, percepţia *sunt iubit* oferă un fundament emoţional pentru dezvoltarea noastră ca oameni. Oamenii au o dorinţă înnăscută de a fi iubiţi, mai întâi de părinţi, iar apoi de prieteni şi de alte persoane apropiate. Când această fundaţie este zdruncinată, asta poate avea un impact devastator şi se poate manifesta în moduri surprinzătoare.

Când Ruby a venit să ne vadă împreună cu soţul ei, Joe, erau amândoi trecuţi de optzeci de ani şi fuseseră căsătoriţi de peste o jumătate de secol. Totuşi, cu câţiva ani în urmă, Ruby aflase că, mai demult, Joe avusese o aventură cu o altă femeie care durase aproape un deceniu.

Povestea amoroasă se terminase de multă vreme. De fapt, Ruby aflase despre aventură doar după ce femeia murise. Joe a recunoscut adevărul şi i-a cerut iertare de mai multe ori. Nu putea să explice de ce făcuse asta, decât să spună că întotdeauna o iubise pe Ruby şi niciodată nu intenţionase să divorţeze sau s-o părăsească.

Oricât şi-ar fi dorit, Ruby nu reuşea să îl ierte şi să treacă peste poveste. A avut accese de furie şi de răutate care, deşi n-au căpătat niciodată valenţe fizice, îl înspăimântau totuşi pe Joe, care devenise un om slăbit şi incapabil să se îngrijească singur, depinzând de Ruby. Începea realmente să-i fie teamă pentru siguranţa lui.

— Vreau să trec peste asta, ne-a spus Ruby, dar nu pot. Parc-aş fi posedată. Orice îmi aminteşte chiar şi vag de trădarea lui Joe — până şi simpla pomenire a unor cuvinte nevinovate precum *frumuseţe*, *atracţie* sau *secret* — mă face să izbucnesc.

După ce au văzut-o cum timp de un an a tot încercat să treacă peste acea furie şi să-şi ierte soţul, copiii lui Ruby au încurajat-o să vină la cabinetul nostru.

În exterior, Ruby era mânioasă — dar dedesubtul acelei furii se ascundea un conflict emoţional foarte diferit.

Ruby a fost crescută de o mamă care era aspră și critică, dezaprobându-i frecvent alegerile în materie de haine, prieteni, cam în tot ceea ce făcea. Nu-și amintea nici măcar o singură ocazie în care să fi fost lăudată pentru că luase o decizie bună. Asta a avut drept consecință o convingere profundă că nu putea fi iubită.

Una dintre amintirile cele mai puternice ale lui Ruby era legată de ceva care se întâmplase cu tatăl ei când ea era în clasa a opta. Un coleg de clasă a condus-o într-o zi până acasă, iar când a intrat în casă, tatăl ei a explodat.

„Băieții nu vor decât un singur lucru!" a spus el și i-a interzis să mai vină acasă însoțită de acel băiat sau de oricare alt băiat.

Această întâmplare n-a făcut decât să-i întărească lui Ruby convingerea că nu putea fi iubită: nu numai că mamei sale îi displăcea orice alegere făcea, dar acum și tatăl ei îi dăduse clar de înțeles că niciun băiat n-o va iubi vreodată pentru ceea ce era.

Ca adult, Ruby a reușit să treacă de această convingere și a trăit fericită cu Joe timp de zeci de ani. Dar când a aflat de aventura lui din trecut, asta a declanșat acea convingere veche, înăbușită. Aceasta nu plecase cu adevărat niciodată, doar a rămas în așteptarea apariției unei dovezi concludente care să-i confirme mesajul toxic.

Logica emoțională a funcționat cam așa: *Faptul că Joe m-a înșelat pe la spate confirmă că nu pot fi iubită și că niciodată n-am putut fi iubită. Pentru o vreme, am* crezut *că mă place, dar m-am înșelat — iar dacă el continuă să-mi spună că mă iubește acum, atunci trebuie că minte.*

Convingerea *nu pot fi iubit* își are adesea rădăcinile în relația cu părinții noștri sau în cei care au avut grijă de noi. Poate izvorî din sentimentul că unul sau ambii părinți l-au iubit pe unul dintre copii mai mult decât pe celălalt. Se poate ca unul sau amândoi părinții să fi fost deosebit de reci, de distanți sau neexpansivi, sau pur și simplu nu au fost *disponibili*.

Astfel de situații și experiențe s-ar putea să nu aibă nimic de a face cu realitatea iubirii părinților pentru copil. Chiar dacă părinții tăi au fost minunați, iubitori, încurajatori și dornici să te sprijine, se poate să fi existat cu ușurință incidente în care i-ai *perceput* ca și cum și-ar retrage sau și-ar reține dragostea și sprijinul pentru tine. Poate că au fost împovărați de un program de muncă greu sau au fost preocupați de o problemă de sănătate. Uneori, cele mai nevinovate circumstanțe pot fi percepute în mod greșit de un copil ca un abandon — așa cum am aflat din povestea lui Jack.

„Am reușit să îndepărtez toate femeile de care m-am apropiat", ne-a spus Jack la prima sa vizită, „iar dacă nu reușesc să-mi dau seama cum să mă schimb, sunt pe cale să pierd și relația cu Greta — iar ea este cel mai bun lucru care mi s-a întâmplat vreodată".

Jack părea complet calm și sigur pe el în exterior, dar, așa cum am aflat în curând, în interior era o masă clocotindă de anxietate.

Oricât de mult o iubea pe Greta și oricât de mult îl iubea Greta pe el, Jack simțea că nu era îndeajuns de atentă. Cererile permanente cu care o asalta de a-și demonstra afecțiunea pentru el începeau s-o scoată din minți.

„Știu că e ceva exagerat", a spus el, „și știu că am devenit obsedat de asta. E ca și cum aș simți nevoia ca ea să-mi spună și să-mi arate mereu că îi pasă de mine. Știu că în felul ăsta nu fac decât s-o îndepărtez, dar nu știu cum să mă opresc".

În timp ce Jack își descria copilăria, a ieșit la iveală un detaliu fascinant.

Când Jack avea șase ani, mama lui a fost internată în spital timp de câteva luni. Asta se petrecea toamna și s-a întâmplat să coincidă cu faptul că Jack s-a dus pentru prima oară la școală, în clasa întâi. Deși nu avea nicio amintire conștientă a acestui eveniment, învățătoarea i-a spus tatălui său că fusese tachinat zdravăn în prima zi de școală și că-l găsise plângând în curtea școlii.

Una peste alta, Jack avea amintiri foarte dragi despre copilăria lui și ne-a spus că în general trăise într-un mediu familial fericit. Dar pentru acea scurtă perioadă de timp, în momentul de răscruce al fragedei lui vieți când avusese mare nevoie de iubirea mamei, aceasta a lipsit — iar creierul lui de copil a interpretat această experiență ca fiind cumva vina lui.

Cu toate că Jack nu s-a exprimat niciodată cu cuvintele astea, esența emoțională a ceții nefericirii care-i înnegura viața era clară: *nu pot fi iubit*.

Într-o ședință ulterioară, Jack a rememorat o altă amintire care a aruncat și mai multă lumină asupra situației lui.

Într-o zi, în vara de dinaintea începerii clasei întâi, Jack și tatăl lui au convenit în secret să plece pe furiș din casă în acea zi de sâmbătă și să se ducă să-i cumpere mamei un cadou de ziua ei de naștere, care se apropia în august. Când a venit sâmbăta, distrat, tatăl lui a plecat de acasă singur.

Jack a auzit mașina ieșind de pe alee și a fugit la ușa casei țipând: „Stai! Stai!” — dar tatăl lui nu l-a mai auzit și a plecat fără să-și dea seama că fiul lui striga după el.

„Îmi amintesc cu claritate cum a plecat”, ne-a relatat Jack, „și cum eu am izbucnit în plâns. Mama a vrut să știe ce se întâmplase — dar eu nu puteam să-i spun pentru că era vorba să cumpărăm un cadou pentru *ea*”.

Jack a spus că asta era una dintre cele mai puternice amintiri din primii ani ai copilăriei. Iar acest eveniment a avut loc cu doar câteva săptămâni înainte ca mama lui să ajungă la spital, privându-l pe Jack de dragostea de care avea nevoie când „a plecat de acasă” pentru prima oară ca să înfrunte clasa întâi.

Ca adult, Jack n-a putut să se scuture de sentimentul că era neiubit și de neiubit — și oricâtă validare și afecțiune primea de la femeia cu care era, nu era niciodată de ajuns ca să infirme acea convingere profundă.

Cu ajutorul Procesului în Patru Pași, Heather, Ruby și Jack au fost cu toții capabili să-și surmonteze dificultățile.

Heather a căpătat despre sine convingerea că este o persoană capabilă, care poate fi iubită și care merita o relație cu adevărat sănătoasă și plină de iubire. Când prietenul (acum fostul prieten) al lui Heather a sunat-o în cele din urmă ca să-i ceară iertare și să se împace, fata a rămas fermă și a refuzat să reia vechea relație. Și-a dat seama că el nu fusese pregătit pentru genul de relație pe care ea și-o dorise. A fost capabilă să stabilească o delimitare clară și să-și continue viața într-o manieră sănătoasă, simțindu-se puternică și încrezătoare în ea însăși și în viitorul ei.

Pentru Ruby, a durat mai mult, dar s-a întâmplat același lucru. După aproape o lună de ameliorări treptate, a ajuns la punctul în care putea rosti cuvântul *aventură* (amoroasă) fără să se înfurie sau să izbucnească în plâns.

Pentru Jack, lucrurile au fost un pic mai dure. Când a venit să ne vadă, Greta aproape că se

săturase de comportamentul lui insistent, iar el nu părea în stare să-şi salveze relaţia. Totuşi, de îndată ce a reuşit să scape de sentimentul opresiv că nu poate fi iubit, în cele din urmă a reuşit să intre într-o nouă relaţie într-un mod mult mai sănătos şi mai relaxat, iar el şi noua lui prietenă au fost foarte fericiţi împreună.

Punctul-cheie este că Heather *ştia* că suferea dincolo de orice raţiune; Ruby *ştia* că trebuie să-l ierte pe Joe şi să meargă mai departe; Jack *ştia* că o sufoca pe Greta cu solicitările lui neîncetate. Dar simpla cunoaştere a acestor lucruri nu a fost de ajuns ca să le şi schimbe.

Printre variaţiunile pe tema acestei convingeri se numără:

Nu merit dragostea altcuiva.

Nu am personalitate.

Nu merit să am o relaţie de dragoste.

Mă aştept să fiu trădat.

Rezervă-ţi un moment ca să vezi dacă una dintre aceste afirmaţii rezonează cu tine.

Nu pot să am încredere în nimeni

„Nu văd ce-aş putea să fac ca să schimb asta”, ne-a spus Tom. „Am parte de foarte mult stres la muncă.”

El şi soţia lui, Claire, au ajuns în cabinetul nostru pentru că mariajul lor ajunsese într-un impas. Claire simţea că el se distanţase; el simţea că nu e destul de înţelegătoare ţinând cont de stresul sub care lucra.

Tensiunea a fost vizibilă în momentul când au intrat în cabinet. Era clar că ţineau unul la celălalt, dar limbajul corporal al lui Tom era reţinut şi aveai cumva senzaţia că acea căldură a lui era forţată şi artificială.

Au trecut direct la miezul problemei. Claire voia să aibă copii, iar Tom nu era sigur că sunt pregătiţi pentru acest pas. În consecinţă, Claire nu mai voia să mai folosească mijloace contraceptive, ceea ce l-a făcut pe Tom să fie circumspect faţă de intimitatea sexuală. Pe lângă chestiunea sexuală în sine, Claire simţea că el îşi reţinea afecţiunea şi atenţia, că se distanţa faţă de ea — ceea ce o făcea să fie nemulţumită.

„Nu ştiu ce să spun”, a replicat Tom. „Când ajung acasă la sfârşitul unei zile de muncă, mă simt încordat şi epuizat. Fac tot ce pot ca să mă relaxez, dar nu fac decât să mă stresez şi mai mult.”

Am început să le explorăm copilăriile şi în câteva minute conversaţia a prins a gravita mai ales spre povestea lui Tom. El ne-a explicat că a crescut într-un mediu emoţional rece, cu un tată care era deosebit de distant. Când era destul de mic, părinţii lui au divorţat şi tatăl lui s-a mutat din casă.

Într-un sens, Tom a fost traumatizat de această separare, căci sentimentul lui de a fi fost abandonat de tatăl lui i-a imprimat teama de a se apropia. Ca adult, i-a fost teamă de relaţii intime pentru că se temea că le va pierde. În definitiv, îşi pierduse tatăl.

Adevărul e că problemele lui nu aveau nicio legătură cu stresul de la muncă. Ele izvorau din teama lui de a se apropia de cei pe care-i iubea. Partea logică a minţii sale se folosea de divergenţa dintre ei pe tema copiilor ca motiv de a creşte distanţa dintre ei — dar nu avea nicio legătură nici cu

copiii, nici cu sexul. În realitate, avea legătură cu faptul că lui Tom îi era teamă că, dacă se apropia de Claire, o va pierde.

Convingerea lui Tom era că „oamenii pe care-i iubesc vor pleca”. În mod paradoxal, tocmai el era pe cale să creeze exact acel deznodământ. Aşa cum se întâmplă adesea, convingerea autorestrictivă a lui Tom devenea o profeţie autoîmplinită.

Din fericire, Tom şi Claire ţineau cu adevărat unul la celălalt şi voiau să rezolve situaţia creată. Şi, cu ajutorul Procesului în Patru Paşi, au reuşit. După ce anxietatea şi teama de intimitate ale lui Tom s-au risipit, cei doi au reuşit să-şi restabilească legătura puternică.

Când începem să creştem şi să învăţăm să ne croim drumul prin viaţă, încrederea este adezivul care ne ţine laolaltă lumea. Învăţăm să mergem, să vorbim şi să interacţionăm cu mediul şi cu alţi oameni într-un context care se bazează pe încredere. Dacă n-am avea încredere în simţurile noastre, în judecata noastră, în mediul nostru şi în oamenii din jurul nostru, atunci n-am avea o fundaţie solidă pe care să construim, iar viaţa ar fi complet impredictibilă şi terifiantă.

Nu e o surpriză deci că, atunci când sentimentul nostru de încredere este violat sau zdruncinat, poate fi ameninţată însăşi baza existenţei noastre — sau avem senzaţia că se întâmplă asta.

Oamenii cu convingerea „nu pot să am încredere în nimeni” simt că sunt mereu în gardă, suspicioşi sau neliniştiţi. Ca urmare a sentimentului că nu pot avea încredere în nimeni, este foarte dificil pentru ei să se simtă confortabil când încredinţează controlul altora. Pot să fie nişte băgăreţi care dau sfaturi nesolicitate, nişte manageri excesiv de pedanţi sau împătimiţi ai controlului care-i scot din minţi pe cei din jurul lor. Sau s-ar putea să le fie la fel de greu să aibă încredere în ei înşişi şi, în consecinţă, să nu-şi îngăduie niciodată să participe din plin la distracţia din jurul lor. S-ar putea ca orice lucru imprevizibil sau spontan să le provoace anxietatea sau ca ei să nu se simtă pe deplin prezenţi în propriile lor corpuri, păstrându-se mereu la distanţă, ca Tom.

Există în mod tipic două surse ale acestei convingeri. Mai întâi, experienţa avută cu figurile autoritare cheie din primii ani de viaţă, mai ales cu părinţii noştri. Şi apoi, dezamăgirile mici, cumulative, care se pot întâmpla în viaţă. Pentru cei care au o fundaţie mai solidă şi mai sănătoasă, aceste dezamăgiri se perindă pe lângă ei şi nu provoacă vreo vătămare durabilă. Pentru cei mai vulnerabili, ele pot să rămână şi să creeze o problemă cronică, adăugându-se la reţeaua neurală care spune *nu pot să am încredere*.

Trădarea nu trebuie să fie mare. Desigur, trădările uriaşe şi evident traumatice — să fii molestat de un părinte sau o rudă de încredere, un prieten care răspândeşte minciuni despre tine ca să-şi câştige un statut printre colegii de şcoală — au un impact enorm. Dar chiar şi micile dezamăgiri şi trădările *percepute* ca atare pot crea un sentiment stăruitor de încredere violată. Serbarea, jocul de fotbal sau petrecerea onomastică la care un părinte a lipsit sau un cadou de Crăciun uitat.

Scenarista Nora Ephron surprinde aceasta minunat în filmul *Blue Heaven (Aproape liber)*, într-o scenă în care Vinnie Antonelli, un gangster transformat în martor federal (jucat de Steve Martin), vorbeşte despre ce înseamnă pentru un copil să trăiască o dezamăgire.

> Ştiu ce înseamnă să fii dezamăgit. Când aveam şapte ani — nu! opt! — tot ce-mi doream de Crăciun era o bicicletă nouă, roşie. Unchiul meu preferat, Alfresco, mi-a jurat că îmi va

cumpăra bicicleta aia. Număram zilele până la Crăciun. Ora cinci, în dimineața de Crăciun: am coborât alergând scările ca să mă uit sub pom. Și ce găsesc acolo? Pe unchiul Alfresco, mort. Pe podea. Împușcat în ceafă. Mai mult de-atât, *nicio bicicletă*. A fost un Crăciun dezamăgitor în toate sensurile.

În realitate, se poate să fi existat motive foarte întemeiate în spatele a aceea ce am perceput ca trădare sau abandon. Tata se poate să nu fi reușit să ajungă la serbare sau la jocul de fotbal pentru că i s-a stricat mașina sau poate pentru că muncea din greu ca să-și întrețină familia și a trebuit să rămână peste program la birou. Mama se poate să fi constatat că nu sunt destui bani ca să cumpere jucăria promisă. Iar unchiul Alfresco pur și simplu *n-a putut* să-i cumpere lui Vinnie bicicleta pentru că a fost împușcat în cap.

Dar oricare ar fi fost realitatea externă sau circumstanțele atenuante, percepția noastră este că o persoană în care am avut încredere ne-a dezamăgit — iar asta a stabilit un model de protector care interferează cu sistemul nostru de convingeri și care spune că lumea nu e un loc în care să ai încredere.

Acest lucru seamănă în unele privințe cu convingerea „nu sunt în siguranță”. Principala diferență dintre ele este că aspectul *siguranței* implică mai mult decât sentimentul de securitate fizică și emoțională al cuiva, în vreme ce *încrederea* are mai mult de a face cu dificultățile resimțite în relaționarea cu o ființă umană, fie că e vorba de ceilalți, fie despre noi înșine. Cu alte cuvinte, siguranța ține de felul cum presimțim lumea din jurul nostru, în vreme ce încrederea ține mai mult de felul cum îi simțim pe oamenii care alcătuiesc lumea — în termeni tehnici, *locusul extern al controlului* versus *locusul intern al controlului*.

Iată câteva variațiuni ale acestei convingeri; rezervă-ți un moment să vezi dacă vreuna dintre acestea rezonează cu tine:

Nu pot să cred orice mi se spune.
Nu am încredere în nicio persoană cu autoritate.
Nu sunt o persoană încrezătoare.
Nu sunt o persoană demnă de încredere.
Nu se poate avea încredere în mine.
Nu pot să am încredere în mine.
Nu fac niciodată alegeri bune.
Sunt ghinionul în persoană.
Nu pot să am încredere în judecata mea.

Sunt rău

Viața Claudiei era o enigmă. O persoană extrem de inteligentă și de talentată, cu o stăpânire perfectă a limbajului și un simț al umorului ascuțit, își stabilise o reputație solidă ca web designer. Din nefericire, nu reușea să-și păstreze clienții cei mai buni suficient de mult timp ca să-și clădească relații profesionale profitabile, pe termen lung.

„Nu știu de ce o fac”, ne-a spus ea. „Nici măcar nu știu *cum* o fac! Când e vorba de autosabotaj,

parcă aș avea centura neagră în arte marțiale!”

Ne-a povestit despre ultimii ei trei clienți importanți și cum, în pofida faptului că se înțelegea nemaipomenit cu ei și cu toții erau foarte mulțumiți de munca ei, nu se știe cum, a reușit să-i îndepărteze sau să le piardă încrederea până la punctul la care, unul după altul, toți au renunțat la serviciile ei și și-au căutat alți designeri.

— Sincer vorbind, sunt bună la ceea ce fac, ne-a spus ea. Și aș putea să-mi câștig un trai decent din asta. Doar dacă nu mi-aș mai pune singură bețe în roate.

Când am întrebat-o pe Claudia despre copilăria ei, am avut ce asculta.

Claudia și sora ei mai mică au crescut cu mama lor divorțată și îl vedeau pe tatăl lor (care locuia la o oarecare distanță) doar foarte rar. Am înțeles curând cum reușise Claudia să-și dezvolte o inteligență atât de ascuțită și darul limbajului: crescuse certându-se în permanență cu maică-sa, care o critica intens și era foarte aspră, chiar brutală, în felul cum își exprima criticile. Claudia a învățat de timpuriu cum să gândească cu mintea ei.

Totuși, oricât de bună devenise în a le da replica, criticile continuau s-o roadă. Jean, cum îi zicea Claudia (nu reușea să-i spună acelei femei „mama mea”, chiar și după atâția ani), îi spunea în mod curent Claudiei că e o târfă, că avea o influență proastă asupra surorii ei mai mici, că făcea pe deșteapta, că era egoistă și leneșă.

Lovitura de asteroid cu adevărat năucitoare, cu forța de a ucide dinozauri, a venit când Claudia avea paisprezece ani.

„Într-o zi”, ne-a spus ea, „veneam de la școală și am găsit apartamentul gol. Adică, *gol de-a binelea*. Jean nu era acolo și nici sora mea, Chloe. Dar asta n-a fost tot. Toate lucrurile noastre dispăruseră. Chiar și mobila”.

Cât timp Claudia fusese la școală, mama ei *se mutase* literalmente, luând-o pe Chloe cu ea.

Din fericire, Claudia avea o rudă care locuia în apropiere și a putut să se mute la ea câteva săptămâni până când au reușit să dea de urma lui Jean.

„O fi fugit ea”, ne-a spus Claudia cu sarcasm, „dar de mine tot n-a scăpat. M-am mutat iar la ea…, dar numai până în ziua în care am împlinit șaisprezece ani. De atunci, nu m-am mai întors acasă”.

Nu era un mister motivul pentru care Claudia își tot pierdea clienții. Din punct de vedere rațional, știa că era un designer bun și o resursă valoroasă și de nădejde pentru clienții ei. Dar în adâncul ei se înrădăcinase convingerea că e o persoană rea, leneșă, indolentă, egoistă și de niciun folos pentru nimeni. Exista o parte a Claudiei care se tot aștepta să-i vadă pe clienții ei să plece pe neașteptate — iar când aceștia nu plecau, își sabota în mod inconștient relația până când aceștia chiar o părăseau.

Cu greu ai putea găsi un copil căruia să nu i se fi spus că e „rău” de către o persoană în care are încredere și pe care o respectă. Pentru un copil mic, care încă se chinuie să-și clădească un sentiment al identității din talmeș-balmeșul experiențelor cotidiene, simplul fapt că i se spune „Nu!” sau „Nu face asta” poate fi receptat ca mesajul *Greșești! Ești rău!* Asta e ceva normal; ni se întâmplă tuturor. Totuși, pentru unii, acuzația are un impact profund.

La fel ca litera stacojie purtată de Hester Prynne din romanul lui Hawthorne, persoana care are

această convingere poartă un stigmat al condamnării care îi colorează orice experienţă ar putea să aibă.

Dorinţa de a obţine aprobarea părinţilor şi a altora este înnăscută în fiecare dintre noi. În mod firesc, copiii vor să le facă pe plac părinţilor şi, practic, orice părinte, măcar din când în când, se foloseşte de această vulnerabilitate ca o modalitate de a controla comportamentul copilului. Până la un punct, acest lucru este normal şi productiv, atât în ferirea copilului de rele, cât şi în a-l ajuta să facă distincţiile esenţiale în viaţă. Totuşi, există în unele familii tendinţa de a exagera în această direcţie, ducând-o dincolo de punctul instruirii, în domeniul condamnării.

De exemplu, există o diferenţă între stânjeneală şi ruşine. *Stânjeneala* se referă la o acţiune specifică a noastră care a atras o atenţie nedorită. *Ruşinea* vine dintr-o atenţie nedorită îndreptată către *cine suntem ca persoană*, nu doar către ce anume am făcut.

Copilul varsă paharul de lapte pe masă şi spunem: „Ce se întâmplă cu tine?! De câte ori ţi-am spus să fii atent?” Acestea, desigur, sunt întrebări fără răspuns şi copilul nu are nicio modalitate de a reacţiona — în afară de cazul în care îi oferim una.

În acelaşi scenariu, să ne imaginăm că părintele rosteşte aceeaşi dojană, dar apoi spune: „Bine… uite, du-te şi ia un prosop de hârtie din bucătărie şi şterge laptele şi totul o să fie în regulă”.

Dojana continuă să doară, dar acum e vorba mai mult de stânjeneală decât de ruşine veritabilă, iar copilul are posibilitatea să-şi ispăşească, să-şi redreseze greşeala printr-o acţiune pozitivă. Cu alte cuvinte, i s-a dat o cale de-a face o diferenţă între o stângăcie şi propria-i persoană: poate că *a făcut* ceva greşit, dar asta nu înseamnă că e ceva în neregulă *cu el*.

Copiii mici sunt îndeosebi predispuşi să tragă o astfel de concluzie autoincriminantă. Ca părinţi, o cale de a ne asigura că nu contribuim la instaurarea unei astfel de convingeri la copiii noştri este să avem grijă să nu facem acuzaţii generalizatoare. Afirmaţii care încep cu „De ce faci mereu…”, sau „De fiecare dată tu…” sau „De ce nu poţi niciodată…” creează afirmaţii generalizatoare de condamnare împotriva cărora este aproape imposibil să te aperi.

Această nefericită putere de a condamna nu aparţine exclusiv părinţilor. În orice relaţie în care un partener are încredere sau îi pasă de opiniile celuilalt, această dinamică rămâne valabilă. Aceleaşi afirmaţii universale pot fi la fel de uşor adresate dinspre profesor către elev, de la fratele mai mare către cel mai mic sau de la un soţ la celălalt.

Vinovăţia cere pedeapsă, iar cei care au această convingere autorestrictivă tind — de regulă, fără să-şi dea seama de asta în mod conştient — să facă lucruri care nu sunt bune pentru ei sau sunt contrare ţelurilor lor şi convingerilor pe care le au în mod conştient. Cu alte cuvinte, aşa cum Claudia a formulat atât de exact, tind să se *autosaboteze*.

Povestea lui Stefanie, directoarea de succes pe care am prezentat-o în introducere şi din nou în capitolul 1, este un bun exemplu al acestei convingeri. Când părinţii ei au certat-o pentru că a luat un bănuţ de la mătuşa ei, fără să-şi dea seama în mod conştient sau să formuleze în cuvinte, fetiţa de şapte ani şi-a format despre ea o convingere care spunea cam aşa:

Sunt condamnabilă şi rea.

Ca adult, acea ceaţă stăruitoare de autoînvinuire s-a exprimat astfel:

Nu merit și nici nu sunt capabilă să am succes.

Și, deloc surprinzător, a făcut alegeri și a întreprins acțiuni care, de-a lungul timpului, s-au aliniat perfect acelei convingeri.

Iată doar câteva din multele variații ale acestei convingeri:

Nu fac bine ceea ce fac.
Nu sunt bun de nimic.
Sunt egoist și mă gândesc numai la mine.
Sunt vinovat.
Ar trebui să-mi fie ruşine de mine.
Ceva e în neregulă cu mine.
M-am dezamăgit pe mine însumi.
Sunt groaznic.
Sunt condamnabil.
Sunt păcătos.
Provoc nenorocire.
Merit doar lucruri rele.
Regret că am făcut asta.

Sunt singur

Într-o zi, un bărbat trecut de patruzeci de ani a apărut în cabinetul nostru și a solicitat o consultație. N-a vrut să completeze niciun formular de primire și și-a dat doar numele de „Gabe X”. A insistat să plătească cu bani lichizi pentru consultație.

Gabe lăsa o impresie izbitoare. Bronzat și în mod vădit în bună condiție fizică, se mișca precum un atlet olimpic. Vorbea cu precizie, dar aproape monoton, iar fața lui trăda o lipsă de expresie aproape totală. În termeni clinici era *lipsit de afect*: mai degrabă robot decât om.

De la bun început, ne-a spus că fusese la mai mulți terapeuți și (ca Stefanie) citise foarte mult despre problemele legate de dispozițiile afective. Nimic nu i-a fost de folos.

Povestea vieții lui Gabe era șocantă. Nu și-a cunoscut niciodată tatăl; mama lui era o dependentă de droguri care l-a abandonat de timpuriu. A crescut la o rudă îndepărtată care trafica droguri și făcea parte dintr-o bandă. În casă se găseau mereu arme de foc. Într-o zi, când avea nouă ani, Gabe a luat un pistol din curiozitate, pistol care s-a declanşat accidental, ucigând un alt copil care se întâmplase să fie pe-acolo.

Ca adult, Gabe a ajuns în Forțele Speciale Militare și a fost detașat în cele mai fierbinți zone de război, unde a slujit țara câțiva ani ca lunetist. Acum era militar în retragere, încercând să-și clădească o carieră în afaceri și o viață sănătoasă pentru sine.

Apoi ne-a vorbit despre problema cu care se lupta.

— Mă simt de parcă n-aș avea suflet, a spus el.

Problema lui Gabe depășea granițele unor termeni clinici ca *depresie, anxietate* sau *stres posttraumatic*. Poate cea mai apropiată descriere era *disperare existențială*. În termenii cei mai

simpli, Gabe se simțea *rupt de viață*.

Ca să analizăm dilema lui Gabe dintr-un unghi ușor diferit, să reflectăm la povestea lui Nathan.

Nathan a venit la noi pentru că mariajul lui de cincizeci de ani era în dificultate. Își iubea soția, Judith, dar era prea deprimat ca să mai relaționeze cu ea. Femeia era foarte deschisă și sociabilă, în vreme ce el era mai introvertit și îl iritau eforturile ei de a-l duce la tot felul de evenimente sociale. Pentru asta și pentru multe alte lucruri mărunte, el se supăra pe ea, țipa la ea și apoi se simțea groaznic.

Înainte de a trece la povestea lui Nathan, am început să vorbim despre viața lui actuală. Inginer pensionat, nu mai avea nevoie să muncească. Ce făcea cu timpul lui?

— Nu știu, a spus el oftând. Am câteva hobby-uri și lucruri pe care le fac. S-ar putea spune, lucruri care să-mi distragă atenția. Sincer, nu prea sunt sigur ce să fac cu viața mea.

Părea un pic cam deprimat și prost dispus.

Din momentul în care am început să vorbim despre povestea lui, am aflat de unde i se trăgea.

Cu douăzeci de ani în urmă, Nathan ieșise în oraș cu fiica lui adolescentă, Janie, care tocmai își luase permisul de conducere. Janie era la volan. Când traversau o intersecție liniștită la câteva cvartale de casa lor, un șofer beat a trecut pe roșu și le-a izbit mașina din lateral cu viteza de o sută de kilometri pe oră. Janie s-a ales cu cutia toracică zdrobită și nu putea să respire, dar amândoi erau prinși atât de strâns în mașina avariată, încât niciunul dintre ei nu putea să se miște. Așteptând neputincios sosirea ajutoarelor, Nathan n-a putut să facă nimic altceva decât să stea și s-o vadă pe fiica lui pierind prin asfixiere.

Era oare de mirare că se simțea deprimat?

Dar iată care era de fapt povestea: oricât de oribilă și de tragică era pierderea fiicei lui, nu asta era ceea ce-l rodea pe Nathan. Da, moartea ei fusese incredibil de dureroasă, dar, cu anii, Nathan și Judith ajunseseră treptat să se împace cu pierderea suferită. Dar nu asta îi sufoca viața. Era experiența stăruitoare a futilității — că nu fusese capabil să facă ceva care să oprească desfășurarea tragediei.

Fata lui murise, iar el a stat lângă ea fără să facă nimic.

Desigur, nu fusese absolut nimic pe care să-l poată face: fusese țintuit locului din punct de vedere fizic de aceeași mașină avariată care o ținea prizonieră și pe fiica lui. Dar tocmai acest lucru lăsase o rană îngrozitoare. Nu era atât faptul că se învinuia pe sine, cât un sentiment pătrunzător de abandonare și futilitate. Cum putea viața să fie atât de nedreaptă? Dacă un asemenea lucru era posibil să se întâmple, ce rost mai avea orice?

Ceea ce făcea problema lui dificil de văzut era faptul că, atât cât se putuse, „trecuse” peste tragedie. Trecuseră deja ani buni. Iar Nathan nu avea tendințe de suicid și nici nu umbla pe străzi sfârșit de durere. Nu existau simptome vizibile dramatice. Doar o ceață întunecată și densă care plutea peste viața lui. Pur și simplu își ducea viața într-o stare de deconectare.

Când se supăra pe Judith, lucru care se întâmpla frecvent, de fapt nu pe Judith era supărat. Pur și simplu își îndrepta ostilitatea în direcția ei.

În realitate, era supărat pe Dumnezeu.

Am văzut mulți oameni care au pierdut pe cineva apropiat, mai ales în circumstanțe devastatoare

cum sunt accidentele groaznice, crimele violente sau bolile cronice, şi care au ieşit din situaţie supăraţi pe Dumnezeu, chiar dacă nu-şi dau seama de asta. Adesea, oamenii neagă acest lucru în mod conştient, spunând: „Nu, eu cred în Dumnezeu, căile Domnului sunt misterioase, de bună seamă că Dumnezeu are un plan mai mare”, şi aşa mai departe — dar acesta poate fi eul logic care vorbeşte. Între timp, eul emoţional este profund deconectat, astfel încât avem în noi o gaură uriaşă şi nici măcar nu ne dăm seama.

Vedem acest lucru în special atunci când mor nişte copii, lucru ce pare profund nedrept. Dar îl mai vedem şi în cazuri în care un copil şi-a pierdut de timpuriu unul dintre părinţi sau un bunic ori pe altcineva la care a ţinut.

Auzim adesea în procesul suferinţei: „De ce a lăsat Dumnezeu să se întâmple una ca asta?” Iată o întrebare foarte răspândită care apare în grupurile de susţinere pentru oameni îndureraţi. De ce a îngăduit Dumnezeu ca un copil să sufere? De ce să lase să piară un adolescent într-un accident de maşină? Într-un eveniment precum atacul terorist de la 11 septembrie 2001 sau în dezastre naturale catastrofale precum tsunamiul din 2004 care a ucis aproape un sfert de milion de oameni, cutremurul din 2010 care a devastat Haiti sau cutremurul, tsunamiul şi dezastrul centralelor nucleare care a lovit Japonia în 2011, experienţa traumei şi sentimentul rezultant al futilităţii şi pierderii credinţei pot fi larg răspândite.

În multe cazuri, mânia aceasta nu e îndreptată împotriva lui Dumnezeu, ci a celui în cauză către sine.

O altă clientă, Deborah, a avut un fiu care a murit într-un accident de maşină, băiatul urcându-se beat la volan. Femeia era supărată pe ea însăşi pentru că simţea că ar fi trebuit să facă ceva ca să-l oprească să bea şi să se urce la volan — cu toate că nu se afla de faţă în acel moment şi, prin urmare, nu ar fi *putut* să facă nimic.

Nu doar situaţiile care implică morţi tragice pot trezi acest sentiment de mânie pe sine. Oamenii se supără adesea pe ei înşişi pentru o despărţire sau un divorţ, sau se simt vinovaţi pentru efectele lor asupra copiilor sau din cauza problemelor pe care copiii lor le au la maturitate. O pagubă financiară serioasă sau o retrogradare profundă în cariera profesională, jaful, un divorţ urât între părinţi… sunt multe circumstanţe în care cursul evenimentelor poate părea atât de profund nedrept, încât ideea noastră de dreptate şi justiţie pare definitiv distrusă.

Această problemă nu este exclusiv legată de Dumnezeu. Are legătură cu sentimentul nostru de conectare şi cu pierderea acelui sentiment.

Chiar şi oamenii care nu sunt adepţii unei anumite religii sau credinţe spirituale trăiesc de regulă cu un *anumit* sentiment de conectare la o realitate mai cuprinzătoare. Mulţi oameni care nu susţin în mod necesar că ar crede în Dumnezeu au totuşi un sentiment spiritual, potrivit căruia există o inteligenţă sau o ordine mai mare în univers. Pentru unii, acest lucru este cel mai puternic simţit ca o legătură profundă cu natura, cu munţii şi copacii, cu apusul de soare şi frunzişul copacilor. Alţii simt acest sentiment spiritual mai cuprinzător imersându-se în muzică sau în altă formă de artă. Unii îl simt cel mai clar ca un sentiment de conexiune cu familia umană lărgită.

Formulat cel mai simplu, este sentimentul nostru de legătură cu viaţa însăşi.

Când simţim acea conexiune, atunci nu suntem niciodată singuri cu adevărat. Invers, când nu

simţim acel sentiment de legătură profundă — cu Dumnezeu, cu natura, cu familia mai largă a omenirii, cu viaţa însăşi — atunci, când ajungem să fim singuri, suntem realmente *singuri*. „Mă îngrozeşte eterna tăcere a acestor spaţii infinite”, scria omul de ştiinţă din secolul al şaptesprezecelea Blaise Pascal[6] — a cărui mamă a murit când micuţul Blaise avea doar trei ani.

Când oamenii nu se simt legaţi de ceva din afara lor, asta nu doar că le schimbă perspectiva asupra vieţii, dar le schimbă şi sănătatea. Sentimentul de speranţă diminuează şi, odată cu el, şi funcţia sistemului imunitar. Corpul poate răspunde printr-o oprire treptată a acelei forţe misterioase pe care orice medic o cunoaşte drept „voinţa de a trăi”.

Progresul lui Gabe a fost remarcabil. Chiar de la prima şedinţă, după ce l-am purtat prin paşii simpli de clarificare pe care îi vom analiza mai târziu, în cadrul acestei cărţi, comportamentul lui s-a modificat spectaculos. Cel mai bun mod de a descrie acest lucru este: era ca şi cum a intrat în cabinet într-un film alb-negru, iar când a ieşit, filmul a devenit color.

Pe la a treia şedinţă, zâmbea cu adevărat, chiar râdea.

Pentru Nathan, a fost nevoie de ceva timp ca să-i descoperim convingerea autorestrictivă şi să continuăm să lucrăm prin acest proces. Nu s-a întâmplat într-o singură şedinţă, ci într-o serie de şedinţe pe parcursul câtorva luni. Dar a funcţionat. În timp, ceaţa aceea de deznădejde, alienare şi mânie s-a ridicat până la punctul în care legătura cu soţia lui, Judith, s-a redeşteptat. Din acel moment, a devenit mai angajat şi direcţionat în activităţile sale, iar relaţia de cuplu s-a îmbunătăţit enorm.

Nu cu mult timp în urmă, au mers într-o croazieră împreună. Am primit o scrisoare de la el, expediată din Italia: „De atunci, nu ne-am mai certat! Trebuie să vă spun că e extrem de frumos să pot să stau cu soţia mea şi să nu mai simt acea veche ostilitate”.

Iată câteva exemple privind modul în care această convingere autorestrictivă poate fi exprimată:

Sunt singur.

Viaţa e pustie.

N-are niciun rost să mai continui.

Nimic nu mai are vreun rost.

Sunt deconectat faţă de lume.

Sunt rupt de Dumnezeu.

Sunt furios pe Dumnezeu.

Sunt furios pe mine însumi.

Evaluarea propriei tale convingeri personale

În timpul lecturării acestui capitol, probabil că ai simţit că una sau mai multe dintre aceste convingeri rezonează cu tine. Acum, ţelul tău este să o identifici pe aceea care exercită cea mai mare influenţă asupra vieţii tale.

Ca să te ajutăm să o descoperi, iată şapte seturi de afirmaţii care exemplifică aceste şapte convingeri. În timp ce citeşti fiecare set, bifează acele afirmaţii despre care simţi că s-ar potrivi cu tine şi cu experienţele tale cotidiene, chiar dacă numai într-o anumită măsură.

În timp ce faci asta, uită-te din nou la experienţele semnificative din trecut pe care le-ai

identificat în capitolul 1 și pune-le în legătură cu aceste convingeri. Sesizezi vreo corelație?

„Nu sunt în siguranță.”

- ☐ Nu pot să scap de senzația că mă paște un rău iminent, o boală fatală sau altă amenințare la adresa ființei mele.
- ☐ Evit să mă simt stingherit în situații sociale (sau le evit) unde se află mulți oameni pe care nu-i cunosc bine.
- ☐ Îmi fac griji constant în legătură cu sănătatea mea și mereu am impresia că se întâmplă ceva care nu-mi face bine.
- ☐ Familia mea spune că sunt exagerat de protector, dar nu mă pot abține să nu stau în preajma lor și să nu-mi fac griji pentru ei.
- ☐ Am tendința să mă simt anxios în spații închise/deschise sau la înălțime.
- ☐ Când survin conflicte, fac tot ce pot ca să le evit, decât să mă implic în ele.
- ☐ Adesea mă simt paralizat când am de luat decizii importante.

„Sunt lipsit de valoare.”

- ☐ Nu-mi permit să urmez o anumită deprindere, carieră, sport, hobby sau altă activitate, cu toate că știu că sunt capabil de aceasta și mi-ar plăcea să o fac.
- ☐ Nu mă simt în largul meu să vorbesc în fața grupurilor.
- ☐ Simt că sunt un impostor, nu merit respectul primit din partea celorlalți sau nu sunt atât de bun sau de valoros precum par să fiu.
- ☐ Adesea mi se întâmplă să nu exprim ceea ce consider a fi o solicitare corectă sau rezonabilă din teama de a nu fi respins.
- ☐ Mi-e greu să-mi apăr pielea când oamenii mă critică sau mă tratează prost.
- ☐ Se pare că intru adesea în relații în care cealaltă persoană nu mă tratează bine sau cu respect.
- ☐ Alții mi-au spus că nu dau suficientă atenție felului cum arăt sau mă îmbrac.
- ☐ Ori de câte ori fac ceva nou, mi-e foarte greu să scap de ideea că nu voi reuși.
- ☐ În relațiile/cariera mea, mi se pare că m-am resemnat.
- ☐ Am adesea senzația că oamenii cu care-mi petrec timpul sunt mai deștepți, mai amuzanți, mai talentați și așa mai departe decât mine.
- ☐ Mă simt ca o povară pentru familia mea/oamenii din jurul meu.
- ☐ Îmi fac adesea griji că i-aș putea dezamăgi pe alții.

„Sunt neputincios”

- ☐ Într-un grup, chiar și într-unul mic, mă simt adesea invizibil.
- ☐ Uneori mă simt ca un străin, chiar și printre oamenii care mă cunosc.
- ☐ Uneori mă simt prins în capcana slujbei/relației/carierei/vieții mele.
- ☐ Uneori mă întreb, dacă aș dispărea brusc, ar observa oare cineva sau i-ar păsa cuiva?
- ☐ Sunt mereu trecut cu vederea la aprecieri, promovări sau alte forme de recunoaștere.
- ☐ Viața mea pare ca un carusel sau ca o roată mare de e bâlci, asupra căreia nu am niciun

control.

- □ Am o problemă cu alcoolul/ţigările/abuzul de mâncare/alte substanţe adictive sau comportamente compulsive şi, cu toate că-mi dau seama că-mi fac rău, mi se pare că nu le pot opri.
- □ Îmi fac griji permanent despre starea lumii şi simt că nimic din ceea ce aş face n-ar avea vreo importanţă.

„Nu pot fi iubit."

- □ Adesea îmi fac griji că persoana cu care sunt într-o relaţie de dragoste va înceta să mă mai iubească sau va găsi pe cineva pe care să-l iubească mai mult.
- □ Nu sunt absolut convins că pot avea cu adevărat o relaţie de dragoste mulţumitoare, care să mă facă să mă simt împlinit.
- □ Am tendinţa de a intra în relaţii în care, până la urmă, sunt respins sau părăsit.
- □ Uneori îi resping pe oamenii pe care îi iubesc cel mai mult şi nu-mi dau seama de ce.
- □ Uneori îi sufoc pe oamenii pe care-i iubesc cel mai mult şi nu-mi dau seama de ce.
- □ Deşi ştiu că soţul/soţia îmi este fidel(ă), nu-mi pot stăpâni sentimentele puternice de gelozie.
- □ Mi-e teamă să mă implic într-o relaţie, chiar şi cu o persoană pe care ştiu că o iubesc, pentru că nu pot să scap de temerea că în cele din urmă mă va trăda sau mă va părăsi.
- □ Simt că trecutul meu m-a vătămat prea mult ca să mai pot fi iubit cu adevărat de cineva.

„Nu pot să am încredere în nimeni."

- □ Mi-e teamă sau nu sunt dispus să am încredere în bărbaţi/femei/orice persoană cu poziţie de autoritate/colegi sau parteneri şi aşa mai departe.
- □ Mi-e teamă sau nu sunt dispus să am încredere în oameni, în general.
- □ Oamenii de care sunt apropiat îmi vor spune că am tendinţe excesive de control, că trebuie să fac totul eu însumi ca să simt că este făcut cum trebuie.
- □ Copiii/soţul/soţia încep să se simtă iritaţi de mine pentru că întotdeauna le spun ce să facă/nu am încredere în ei.
- □ Îmi vine peste mână să mă distrez, să mă liniştesc sau să mă relaxez printre prieteni.
- □ Soţia/soţul îmi spune că nu sunt spontan(ă).
- □ Simt că sufăr de „inversul atingerii lui Midas" — tot ce ating se transformă în bălegar.
- □ Mă tem să mă apropii de cineva sau să le dezvălui sentimentele.
- □ Îmi vine greu să am încredere în propria-mi judecată.

„Sunt rău."

- □ Simt că sunt o persoană groaznică.
- □ Mă aştept întotdeauna la ce e mai rău.
- □ Ori de câte ori se întâmplă ceva bun, nu pot să mă bucur pentru că aştept să vină şi reversul medaliei.
- □ Mă simt vinovat pentru lucrurile pe care le-am făcut în trecut.

☐ Mă simt vinovat, cu toate că nu știu exact pentru ce trebuie să mă simt vinovat.
☐ Simt că oamenii din jurul meu s-ar descurca mai bine fără prezența mea aici.
☐ Mi-e greu să mă aștept ca orice să iasă bine.
☐ Am un lung istoric de autosabotare a muncii/relațiilor/sănătății/vieții mele.
☐ Simt că oamenii ceilalți sunt mai buni decât mine.
☐ Nu pot să scap de sentimentul că e ceva fundamental în neregulă cu mine, că sunt o persoană rea.

„Sunt singur.”

☐ Cu toate că sunt înconjurat de alți oameni, mă simt singur.
☐ Am sentimentul că nimeni n-ar putea să mă înțeleagă pe mine sau ceea ce simt.
☐ Mi-e greu să cred că există un lucru precum sufletul sau, dacă ar exista, că eu aș putea avea așa ceva.
☐ Am sentimentul că locul meu nu e aici.
☐ Uneori nu am senzația că viața merită trăită.
☐ Uneori, viața mi se pare o mare glumă sau o mare tragedie.
☐ Viața mi se pare fără sens.
☐ Sunt furios pe Dumnezeu/furios pe mine însumi.

„Ce fac dacă nu sunt sigur care convingere mi se potrivește?” întreabă uneori oamenii.

Aici nu există un răspuns greșit. Încă o dată, Procesul în Patru Pași este un sistem foarte îngăduitor. Chiar dacă alegi o convingere care nu coincide perfect cu ceea ce crezi tu că este adevărat, tot o să obții o îmbunătățire. Nu e ca și cum ai lua un medicament greșit: *toate* sunt medicamente potrivite. Una sau două convingeri îți vor descrie mai exact situația decât altele și îți vor da o linie mai directă spre problemele esențiale cu care ai de a face.

Dar *oricare* dintre ele te va duce acolo.

Indiferent cu ce convingere alegi ca să începi procesul, o să activezi aceleași părți ale creierului și o să treci în general de la „E ceva în neregulă cu mine” la „E în regulă cu mine”. Oricare ar fi detaliile și specificul versiunii tale de convingere autorestrictivă, procesul o să dea rezultate.

Așadar… cu asta ar trebui să fie în regulă, nu? Din momentul în care ai identificat structurile false de convingeri autorestrictive care-ți afectau percepțiile, acum că știi de unde e posibil să vină și că ele nu sunt realitatea pură, acum că știi ce se întâmplă înăuntrul tău, ai putea pur și simplu să-ți spui: „În regulă, asta a fost atunci…, iar asta e acum. Am trecut peste!”

Corect?

Nu tocmai.

Desigur, nu e atât de simplu. Dacă doar despre asta ar fi vorba, atunci Stefanie n-ar fi venit niciodată să ne vadă. Dacă doar despre asta ar fi vorba, atunci tu nu ai citi această carte, iar noi n-am fi avut niciun motiv ca să o scriem.

Simpla identificare a unei convingeri false, autorestrictive, nu înseamnă că n-o vei mai simți. Așa cum am spus și mai devreme, nu e de ajuns să știi despre ce e vorba: ceața aceea a nefericirii

rezistă logicii. Să încerci să o împrăştii vorbind despre ea nu are mai multă eficienţă decât încercarea de a schimba canalul strigând la televizor.

Dar de ce se întâmplă aşa? De ce persistă aceste convingeri şi menţin o influenţă atât de puternică asupra vieţii noastre?

Despre asta e vorba în capitolul următor.

5 Rezonanța magnetică nucleară (RMN) a reprezentat un mare progres față de tomografia computerizată (TC), care arăta țesuturile tari, pentru că prin RMN puteau fi vizualizate țesuturile moi — discurile și așa mai departe, precum și țesutul cerebral — prezentând țesutul care consuma oxigen. Cu alte cuvinte, scanările TC erau mai anatomice și mai structurale, în vreme ce noile tehnici imagistice aveau un potențial mai mare de a arăta ce se petrece în interiorul corpului din punct de vedere funcțional.

Apoi a apărut RMN funcțional, sau RMNf, un tip special de RMN care măsoară schimbările în activitatea neurală prin schimbări ale fluxului sangvin și ale nivelurilor de oxigen ale sângelui din creier sau măduva spinării. Principiul de la baza acestui proces a fost dezvoltat în 1990 și implementat pentru prima oară în formă experimentală în 1991. A fost rapid adoptat pentru utilizarea pe scară largă, atât în diagnoză, cât și în cercetare. Parțial pentru că nu implică folosirea unor izotopi radioactivi, ca alte forme de scanare (TC și TEP), poate fi utilizată în mod repetat fără să facă rău. De la începutul anilor 1990, RMNf a ajuns să domine domeniul imagisticii cerebrale datorită faptului că este relativ noninvazivă, expunerea la radiații lipsește și este disponibilă relativ pe scară largă.

Tomografia de emisie de pozitroni (TEP) realizează o imagistică asemănătoare, dar necesită un izotop radioactiv, care face ca repetarea măsurărilor să fie dificilă. În unele privințe, este un instrument de diagnosticare mai robust, dar este mai limitat în scopuri de cercetare.

Pe măsură ce RMNf a devenit mai puternică (în esență, prin folosirea unor magneți mai puternici), s-au putut măsura mai multe detalii cu o precizie și mai mare. Peste zece sau cincisprezece ani, cine știe, poate că vom avea dispozitive RMNf personale, conectate la laptopuri, tablete sau telefoane celulare.

6 „Le silence éternel de ces espaces infinis m’effraye”, din cartea postumă a lui Pascal, *Cugetări*.

Capitolul 3

Puricele și elefantul

> Pentru că ceea ce fac nu știu. Căci nu săvârșesc ceea ce voiesc, ci fac ceea ce urăsc.
> Sfântul Apostol Pavel, în *Epistola către Romani* 7:15
> A fost odată ca niciodată un purice care credea că este regele lumii.

Într-o zi, a hotărât să se ducă la plajă, să facă o baie. Dar ţărmul vestic era la mulţi kilometri distanţă şi, de unul singur, puricele nu putea să parcurgă decât câţiva centimetri deodată. Dacă avea de gând să ajungă la ţărm în timpul vieţii, trebuia să facă rost de un mijloc de transport.

Aşa că l-a strigat pe elefant: „Hei, elefantule, să mergem la plimbare!”

Elefantul puricelui s-a apropiat şi s-a lăsat în genunchi. Puricele i-a sărit în spinare şi, arătând spre apus, a spus: „Într-acolo să mă duci… la plajă!”

Dar elefantul nu s-a dus spre vest. Avea chef mai degrabă să se ducă în pădure, spre est, şi chiar asta a făcut. Puricele, spre marea lui uimire, n-a putut să facă nimic decât să accepte călătoria şi să-şi petreacă toată ziua suportând loviturile în faţă ale frunzelor şi crengilor.

A doua zi, puricele a încercat să-l facă pe elefant să-l ducă la prăvălie ca să-şi cumpere un unguent pentru faţă. În schimb, elefantul l-a dus într-un lung periplu spre munţii din nord, îngrozindu-l pe purice atât de tare, încât n-a mai putut să doarmă noaptea. Puricele a căzut la pat câteva zile, bântuit de coşmarurile cu urcuşurile pe drumurile de munte. Era sigur că-şi va găsi moartea într-o prăpastie şi în fiecare dimineaţă se trezea acoperit de o sudoare rece.

După o săptămână, simţindu-se în sfârşit îndeajuns de bine ca să se ridice din pat, puricele l-a chemat pe elefant lângă el, s-a urcat în spinarea lui şi i-a spus: „Nu mă simt bine. Te rog, du-mă la doctor”.

Dar elefantul a luat-o cu voioşie spre ţărmul vestic, unde şi-a petrecut ziua îmbăindu-se. Puricele a fost cât pe ce să se înece.

În noaptea aceea, şezând lângă foc şi încercând să se încălzească, puricele a avut un gând. S-a întors spre elefant şi i-a spus: „Mâine… ăă, ce planuri *ai*?”

Probabil că te întrebi care este morala acestei poveşti. Pur şi simplu este vorba de asta: dacă eşti purice şi călăreşti un elefant, înainte de a-ţi face vreun plan, poate-ar fi mai bine să-l întrebi pe elefant ce are de gând.

Această idee e mai importantă pentru viaţa ta decât ar putea să ţi se pară — pentru că, de fapt, chiar *eşti* un purice care călăreşte un elefant. Puricele din poveste reprezintă *mintea conştientă*, care include intelectul tău şi forţa raţiunii, ambiţiile şi aspiraţiile, ideile, gândurile, speranţele şi planurile tale. Pe scurt, tot ceea ce consideri a fi *tu*. Iar elefantul? Este *mintea ta subconştientă*.

Ca să înţelegem cum lucrează acestea două împreună — sau cum nu lucrează, aşa cum se întâmplă adesea, să începem cu puricele.

Mintea ta strălucită, uluitoare

Creierul uman este cea mai remarcabilă, puternică și versatilă creație pe care o cunoaștem. Cele aproximativ 100 de miliarde de celule neuronale ale sale transmit mesajele de la una la cealaltă prin circa un cvadrilion de conexiuni — de câteva mii de ori numărul tuturor corpurilor cerești cunoscute din Calea Lactee. Ca să ne exprimăm reținut, capacitatea creierului omenesc este enormă.

Atent adăpostit în cochilia sa osoasă, plutind într-o baie de lichid cefalorahidian, asemănător celui amniotic, deasupra unei structuri spinale protectoare la impacturi, tot ceea ce este legat de creier este proiectat ca să-i asigure maximum de hrană, grijă și protecție. Cântărind între 900 și 1 300 de grame, creierul uman reprezintă doar 1 până la 2 procente din greutatea corporală maximă a unei persoane și totuși consumă 15 la sută din fluxul sangvin total, 20 la sută din aerul respirat și între 20 și 30 la sută din aportul total de energie din corp.

La un creier de adult mediu, aproximativ 170 000 de kilometri de axoni mielinizați (fibre nervoase funcționale) sunt înfășurați ca un ghem de sfoară incredibil de complex într-o structură ce seamănă cu doi pumni încleștați. De fapt, dacă vrei să-ți faci o imagine corectă despre dimensiunea și forma creierului, strânge palmele în pumni acum și apropie-le, lipind încheieturile degetelor.

În centrul și la baza lui (degetele opozabile, palmele și vârfurile degetelor) se află cerebelul, amigdala, hipocampul, trunchiul cerebral și alte structuri care au în sarcină mii de funcții automate, cum ar fi simțul echilibrului și deprinderile motoare, gestionarea inputurilor senzoriale și acțiunile de reacție la stres menționate în capitolul 1. Straturile de țesut înfășurate în jurul părții frontale și de sus a creierului (degetele și încheieturile degetelor), partea implicată în gândirea conștientă, se numește *cortexul prefrontal* sau *lobul frontal*.

Lobul frontal este șeful creierului, responsabil de concentrare, învățare și puterea observației conștiente. Aceasta este partea creierului care gândește și raționează, partea prin care evaluăm opțiunile, luăm decizii noi și ne exercităm voința liberă. Este partea din tine care citește aceste cuvinte chiar acum, în vreme ce trunchiul cerebral și alte centre primare mențin respirația, pulsul și o mulțime de alte funcții aflate sub aria de acoperire a radarului minții conștiente. Dacă ne imaginăm corpul ca un imens vas oceanic, lobul frontal este căpitanul. El decide unde vrei să mergi, stabilește cursul și dă ordinele pe care apoi miile de membri ai echipajului le duc la îndeplinire. Acesta este creierul conștient, partea pe care o considerăm a fi „eul” nostru.

Lobul frontal este bijuteria coroanei pentru creierul uman. Mai mult decât degetele opozabile, vederea bifocală sau altă trăsătură, dimensiunea lobului frontal în raport cu restul creierului este cea care ne distinge de celelalte specii animale. Lobii frontali din istorie au conceput sonetele lui Shakespeare, muzica lui Bach și invențiile lui Da Vinci.

Totuși, cu toată strălucirea lui, creierul conștient are limitele sale — iar acele limite se dovedesc a fi destul de stricte.

George Miller, unul dintre părinții fondatori ai psihologiei cognitive moderne și o autoritate în percepția umană, a fost primul care a descris funcționarea creierului ca procesor de informații — în esență, un computer viu. Cea mai cunoscută contribuție a lui Miller la știința cognitivă a fost conceptul de „segmentare” sau „grupare” (*chunking*), un aspect al memoriei pe termen scurt. Potrivit lui Miller, memoria noastră pe termen scurt (adică, cea conștientă) este capabilă să păstreze în orice moment cam șapte „unități” de informație: de exemplu, șapte cuvinte, șapte poziții la jocul de șah,

şapte chipuri sau cifre. (Descoperirea dr. Miller este uneori citată ca fiind motivaţia pentru care compania Bell Telephone a decis să standardizeze numerele de telefon la lungimea de şapte cifre.) Este ceva asemănător jonglerului care roteşte nişte farfurii în vârful acelor beţe subţiri. Dacă creierul conştient încearcă să reţină mai mult de şapte detalii deodată, vei vedea în scurt timp farfurii sparte pe podea.

Dar să vedem ce altceva se mai întâmplă şi pe care creierul trebuie să-l urmărească! Există milioane de procese fiziologice care se întâmplă în corp, procese care, dacă ar încetini ori s-ar opri de-a dreptul, ne-ar lăsa handicapaţi sau morţi. Metabolismul celular, funcţia cardiacă şi circulatorie, reglajele endocrine, inputul senzorial (şi evaluarea simultană a semnalelor de pericol), mişcarea lină a muşchilor în sute de mii de locuri diferite răspândite în corp… amploarea sarcinii este năucitoare. Să ne imaginăm că am fi nevoiţi să dăm atenţie fiecărei reacţii metabolice care are loc în glandele digestive şi endocrine. Dacă mintea conştientă ar trebui să gestioneze toate aceste procese, n-am trăi nici zece minute.

Din fericire, mintea conştientă *nu* este la cârma tuturor lucrurilor.

Un continent nedescoperit

Conceptul de minte *subconştientă* este destul de recent, deşi oamenii au simţit dintotdeauna că există o forţă nevăzută mai profundă, care se află acolo dedesubtul, în spatele sau dincolo de mintea conştientă. De la grecii antici încoace, oamenii de ştiinţă s-au străduit să înţeleagă psihicul uman, cuvânt care-şi are rădăcina în grecescul *psyche*, adică „minte” sau „suflet”. Aristotel vorbea despre imaginaţie (*phantasia*), ca fiind distinctă de percepţie şi intelect, sugerând că există în minte un spaţiu care lucrează cu imagini specifice (*phantasma*) şi le combină pentru a ajunge la idei abstracte. Mitologiile din toate culturile sunt pline de poveşti cu eroi care valorifică o înţelepciune superioară prin intermediul imagisticii care ia naştere în visele lor.

În timpul Renaşterii europene şi a „Erei Raţiunii”, mintea conştientă a fost ridicată pe culmi. Celebra afirmaţie filosofică a lui René Descartes „cuget, deci exist” era în parte o declaraţie privind claritatea şi conştiinţa de sine pură a gândirii umane. După mai multe generaţii, *Eseul asupra intelectului omenesc* al lui John Locke a susţinut pe mai departe ideea conştiinţei de sine complete şi transparente a omului. Dar această concepţie clară şi ordonată nu a rezistat prea mult. „La finele secolului [al nouăsprezecelea]”, aşa cum scrie Tor Norretranders în *Iluzia utilizatorului*, „ideea de om autotransparent a fost pusă la mare îndoială”[7], pe măsură ce oamenii de ştiinţă au continuat să extindă aria de cuprindere a observaţiilor lor legate de animalul uman. „Hermann Helmholtz, cunoscutul fizician şi fiziolog german, a început să studieze reacţiile umane în jurul anului 1850… [şi] a conchis că o bună parte din ceea ce se întâmplă în capul nostru este de natură inconştientă.”

Spre sfârşitul secolului al nouăsprezecelea, oameni de ştiinţă printre care William James, Arthur Schopenhauer şi Pierre Janet foloseau termenii *inconştient* şi *subconştient* în eforturile lor de a explora acest teritoriu. Sigmund Freud, în cartea *Interpretarea viselor,* publicată în 1899, a fost cel care a semnalat că există un continent vast şi necercetat în mintea umană care are o influenţă covârşitoare asupra vieţii noastre. Denumindu-l *psihic inconştient*, Freud a început să cartografieze acest peisaj necunoscut, folosindu-se de instrumentele avute la dispoziţie, constând în mare parte din

dialoguri şi din analize ale viselor, pe care le-a denumit „calea regală spre inconştient”. (Deşi termenul *inconştient* este încă în general preferat în cercurile ştiinţifice, iar Freud însuşi a condamnat public termenul *subconştient*, acesta din urmă a devenit mai larg folosit în engleza cotidiană, aşa că am optat pentru folosirea lui în această carte.)

Concepţia lui Freud despre psihicul inconştient era în general negativă, în sensul în care el îl vedea ca pe un depozit pentru dorinţele şi poftele socialmente inacceptabile, pentru amintirile dureroase şi refulate şi altele asemenea. Contemporanii lui, în special Pierre Janet şi Carl Jung, au dezvoltat ideea în alte direcţii, aşa cum au făcut multe alte şcoli de psihologie de atunci. Totuşi, instrumentele fundamentale de investigaţie disponibile acelor generaţii de cercetători şi clinicieni nu s-au schimbat şi nu s-au ameliorat semnificativ până în anii 1990, odată cu sosirea metodelor înalt tehnicizate de imagistică cerebrală şi mai ales metoda de rezonanţă magnetică nuclear-funcţională (RMNf).

Unul dintre multele avantaje create de noua tehnologie de imagistică a fost faptul că, spre deosebire de instrumentele electroencefalografiei (EEG) şi ale magnetoencefalografiei (MEG), care erau semnificativ limitate la măsurarea activităţii din apropierea suprafeţei creierului, RMNf permitea cercetătorilor să observe în profunzime interiorul cerebral, netezind calea spre o nouă înţelegere a amplorii şi complexităţii excepţionale a ceea ce se întâmplă în partea cea mai ascunsă a capetelor noastre. Era ca şi cum am fi petrecut un secol încercând să explorăm un continent întreg mergând pe jos şi dintr-o dată am dobândit acces la elicoptere, avioane şi fotografii din satelit.

Şi ce imagine extraordinară a început să iasă la iveală! Mintea subconştientă:

- este responsabilă pentru toate miile de procese şi subprocese ale metabolismului fiziologic, funcţii pe care creierul conştient le ignoră aproape complet;
- gestionează şi sortează milioane de biţi pe secundă de input senzorial, de care creierul nostru conştient are habar doar într-o proporţie infimă;
- înregistrează, sortează şi păstrează o magazie de amintiri care, deşi oamenii de ştiinţă nu au reuşit încă să o cuantifice pe deplin, probabil că este de ordinul trilioanelor;
- administrează funcţiile organismului pe care creierul nostru conştient le ignoră de regulă, inclusiv detaliile minuţioase şi complexe ale mişcării şi echilibrului, respiraţia, clipitul ochilor, folosirea mâinilor şi ale degetelor, complexele coordonate de mişcare implicate în mersul pe jos, vorbit, şofat şi aşa mai departe.

George Miller, care ne-a oferit conceptul de „grupare”, a cuantificat şi diferenţa dintre capacitatea operaţională a minţii conştiente şi cea a minţii subconştiente. După aprecierea lui Miller, mintea conştientă gestionează în medie între 20 şi 40 de activări neuronale pe secundă, în vreme ce mintea subconştientă acţionează între 20 şi 40 de *milioane* de activări pe secundă. Cu alte cuvinte, între activităţile celor două tipuri de minte, conştientă şi subconştientă, diferenţa este reprezentată de un factor de circa un milion la unu.

Ceea ce se dovedeşte a fi similar cu raportul dintre greutatea unui elefant şi cea a unui, ai ghicit, purice.

Partea ascunsă a aisbergului

Pe un perete al cabinetului nostru se află o fotografie mare a unui aisberg care să ne amintească de realitatea naturii umane.

În medie, aproximativ o zecime din masa unui aisberg pare să se afle deasupra nivelului apei, ceea ce înseamnă că aproximativ 90 la sută din el se află sub nivelul apei. Aceasta seamănă cu structurarea minţii omeneşti, numai că aici cifrele sunt destul de diferite. În termeni de ţesut fizic, circa 15 la sută din masa cerebrală este dedicată proceselor conştiente: apropiat de proporţia vârfului aisbergului. Dar în ceea ce priveşte prelucrarea biţilor de informaţie, funcţia minţii conştiente reprezintă *o zecime de miime* dintr-un procent al funcţiei cerebrale totale.

Cu alte cuvinte, creierul este un aisberg care este în proporţie de 99,9999 la sută submersat sub nivelul atenţiei conştiente.

Putem accesa părţi minuscule ale acelei porţiuni submersate când dorim — de exemplu, când vrem să ne amintim ce anume trebuie să cumpărăm de la magazin în timp ce ne plimbăm pe culoarele acestuia. (Totuşi, datorită procesului „grupării”, dacă e vorba de peste şapte obiecte, cel mai bine ar fi să-ţi faci o listă înainte de a pleca la magazin.) De asemenea, mai poţi să evoci în minte imaginea cuiva pe care l-ai cunoscut în şcoală sau a casei în care ai crescut. Sau să rememorezi un număr de telefon.

Dar nu poţi să rememorezi *toate* numerele de telefon pe care le ştii sau feţele *tuturor* celor pe care i-ai cunoscut vreodată, cu toate că ele se află toate acolo în porţiunea submersată a aisbergului minţii tale. Dacă ai putea să aduci toate astea în prim-plan dintr-odată, creierul tău conştient ar fi atât de inundat de informaţie, încât ar fi copleşit şi inutilizabil. Ca să funcţioneze, el *trebuie* să se concentreze.

Mintea conştientă se concentrează pe un spectru foarte îngust a ceea ce se întâmplă în vieţile noastre în orice moment dat. Are capacitatea de a schimba acea concentrare şi de a iniţia o nouă acţiune — dar în mod tipic nu rămâne angajată în majoritatea paşilor care sunt implicaţi de *efectuarea* acelei acţiuni. Când decizi să-ţi aminteşti ceva — numărul acela de telefon, chipul acela din trecut — mintea ta conştientă iniţiază căutarea. Asemenea căpitanului de pe puntea unui portavion, el dă comanda, dar pe urmă comanda în sine este îndeplinită de echipaj, şi anume de către mintea subconştientă.

Folosirea minţii conştiente seamănă cu situarea în mijlocul unui muzeu vast noaptea, cu toate luminile stinse. Stai în întunericul ca smoala, iar mintea ta conştientă este fasciculul subţire al unei lanterne-stilou: poţi să o îndrepţi asupra unui raft, asupra unui exponat, dar nu poţi să le luminezi pe toate deodată.

Ceea ce înseamnă că poate fi greu să cunoaştem care sunt adevăratele noastre convingeri.

Convingerile sunt modele de gândire cuprinzătoare. Dacă gândurile sunt asaltul ploii pe coasta muntelui, convingerile sunt canalele din sol prin care se scurge apa. Aşa cum am văzut în capitolul 2, ne formăm convingerile construind ţesut neural nou şi conexiuni sinaptice noi. Într-o mare măsură, acestea sălăşluiesc în creierul subconştient. Sunt subrutine de gândire. La fel ca în cazul respiraţiei, putem să ne fixăm atenţia pe o anumită convingere, dacă încercăm, dar în 99,9999 la sută din timp, la fel ca la respiraţie, noi nu ne gândim la convingerile noastre; pur şi simplu le lăsăm *să se desfăşoare*.

În condiţii normale, modul acesta de funcţionare este minunat. Dar când ne-am format nişte

convingeri care intră în conflict direct cu dorinţele, intenţiile, valorile şi ţelurile din viaţă conştiente, atunci intrăm în derivă. Pentru că, în vreme ce puricele vrea să meargă spre vest, dacă elefantul decide să meargă spre est sau nord, nu prea avem ce să facem decât să mergem încotro vrea elefantul — şi, după cum a descoperit puricele, călătoria poate fi dură.

Cu mintea în-doită

Mintea subconştientă lucrează în mare măsură prin asociere. Ea face legătura dintre unele lucruri cu altele. Cu alte cuvinte, dă atenţie rezonanţei — şi întotdeauna lucrează în fundal. Aceasta înseamnă că, atunci când avem o experienţă în limitele atenţiei noastre conştiente, mintea subconştientă este ocupată în fundal căutând experienţe din trecut care să rezoneze cu aceasta sau care să fie în vreun fel similare. Ea spune: „Ce putem extrage ca să ne ajute să rezolvăm această situaţie?”

O parte din această gândire comparativă ar putea să iasă la suprafaţă, până la nivelul atenţiei conştiente. Totuşi, cea mai mare parte a acesteia are loc atât de adânc în subconştient, încât nici nu ne dăm seama de ea şi astfel ne pomenim că reacţionăm la unele situaţii în moduri care nu par să aibă nicio logică pentru noi. (Precum Clay, pilotul de aviaţie, care lua în braţe mocheta, de teama înălţimilor.)

Acesta este motivul pentru care experienţele intense din primii ani de viaţă pot avea o influenţă atât de mare asupra vieţii noastre în prezent: în vreme ce puricele minţii conştiente este atent la ceea ce se întâmplă acum, elefantul minţii subconştiente caută permanent orice i se pare familiar prin vastele sertare ale trecutului nostru. Chiar dacă asociaţiile sau conexiunile nu sunt uşor de sesizat, mintea subconştientă este programată să vadă acele similarităţi şi este extrem de dibace în efectuarea acestui lucru.

Din perspectiva supravieţuirii, strategia aceasta are o logică perfectă: cel mai bun prezicător al viitorului este experienţa trecută. Dacă prinzi un damf, un sunet sau o imagine fugară care îţi aduce aminte de tigrul acela înfometat cu care te-ai întâlnit cu ani în urmă, este foarte util să scoţi instantaneu din depozit acea amintire şi să faci ca mesajele acelea de alertare să ajungă cât mai rapid cu putinţă la amigdale şi la glandele suprarenale. Subconştientul poate acţiona cam de un milion de ori mai rapid decât mintea conştientă… şi chiar o *face*.

Dar această strategie de tip „identifică şi dă alarma” nu mai e la fel de utilă dacă informaţia originară a fost distorsionată. Dacă bagi gunoi, iese gunoi, cum le place să spună programatorilor de computere. Dacă există un defect în supoziţia originară, atunci tot ce-ţi fundamentezi pe acea supoziţie va fi defect. Astfel, dacă ne-am construit o convingere bazată pe experienţe traumatice sau microtraumatice din copilărie care spun „Toţi cei de care mă apropii mă vor abandona” sau „Sunt un impostor şi un ratat”, atunci acelea sunt sertarele la care elefantul nostru va face referire când va decide în ce direcţie să o ia.

Încă o dată, subconştientul este extrem de priceput în găsirea acelor indicii. Raportul dintre ceea c e *simţim* — adică, ceea ce receptează mintea noastră subconştientă — şi ceea ce *percepem* conştient este de circa un milion la unu. E vorba de o cantitate uriaşă de informaţii. Iar dacă percepţiile conştiente şi concluziile subconştientului nu se aliniază, ia să ghicim care dintre cele două minţi e mai puternică?

De exemplu, să vorbim despre relaţii.

Cunoşti o persoană nouă. Primul lucru care se întâmplă, chiar înainte de a zâmbi şi a spune „Îmi dai voie să-ţi deschid uşa?”, este că mintea ta subconştientă procesează milioane de biţi de informaţie cu viteza fulgerului, vânând toate similitudinile posibile dintre această persoană şi această întâlnire cu toate persoanele şi toate celelalte întâlniri din întreaga ta experienţă trecută — trăsături fizice, expresii faciale, manierisme, îmbrăcăminte, vocabular, mirosuri, sunete, orice — şi apoi trimiţând miniconcluzii spre diversele zone ale creierului: *nu e sigur, nu poţi avea încredere în el, s-ar putea să te trădeze, pronunţă T-urile la fel ca băiatul ăla care te lua peste picior în clasa a treia, are sprâncenele exact ca tatăl tău — şi adu-ţi aminte cum tatăl tău te critica mereu…*

Cel mai probabil, nu eşti conştient de nimic din toate astea, dar îţi umbreşte percepţiile în moduri subtile… adesea *foarte* subtile. În mod conştient, te gândeşti: „Hei, pare un tip cumsecade”. Subconştient, milioane de sinapse ţipă: *Nu te apropia de individul ăsta, nu poţi avea încredere în el, o să te rănească!*

Dintr-odată eşti puricele, gândindu-te că o să te duci la plajă cu un nou prieten — iar elefantul galopează către pădurea situată în direcţia opusă. Şi acelaşi lucru se întâmplă nu doar în relaţiile amoroase, dar şi în afaceri, în sălile de clasă, în prietenii şi interacţiunile umane de orice tip şi în orice context.

Aceasta aruncă o lumină nouă asupra celor întâmplate cu Stefanie. Cea mai mare sursă de dificultate pentru Stefanie a fost că ea, în mod conştient, încerca să se ducă într-o direcţie, dar convingerile din subconştient o duceau în direcţia opusă.

Se poate sesiza conflictul în experienţa pe care a avut-o în copilărie. Alergând acasă cu bănuţul în mână, se simţea încântată şi mândră — până când reacţia părinţilor ei i-a dat mesajul că, în loc să se simtă mândră pentru ceea ce făcuse, trebuia să-i fie ruşine. Un conflict similar trăia bine mersi în ea şi la maturitate. Pe de o parte, lucra din greu ca să aibă succes în afaceri, în comunitatea în care trăia şi în viaţa de familie, ţintind spre ceea ce ea considera a fi ţeluri nobile — dar, pe de altă parte, undeva în aer plutea un mesaj care spunea ceva de genul: „Oricare ar fi lucrul de care *crezi* că ar trebui să fii mândru, de fapt ar trebui să-ţi fie ruşine de el”.

Puricele conştiinţei educate, competente şi foarte inteligente a lui Stefanie era concentrat complet pe crearea unei afaceri de succes de care să beneficieze nu doar familia ei, ci şi mii de alţi oameni, aducând o contribuţie minunată la progresul societăţii.

Dar nu asta era direcţia în care voia să meargă elefantul.

Ţi-l aminteşti pe Clay, pilotul de vânătoare care era îngrozit de înălţimi? Puricele lui Clay era cât se poate de bucuros să ia masa în oraş la restaurantul rotitor situat la ultimul etaj al hotelului înalt din cartierul lui. Dar elefantul lui refuza să se apropie de acel loc.

Forţând puţin limbajul, am putea spune că mintea lui Stefanie era „în-doită” cu privire la succes, iar Clay se „în-doia” dacă era sigur sau nu să stea suspendat în aer. Şi, în ambele cazuri, acesta ar fi adevărul literal — mintea este „în-doită”: una e cea conştientă, cealaltă e cea subconştientă. Puricele şi elefantul.

Iată de ce Procesul în Patru Paşi începe cu exact aceeaşi întrebare la care puricele din povestea noastră a ajuns în final: În ce direcţie se îndreaptă elefantul? Ce *convingere* avem noi cu adevărat şi

în mod profund?

Cum aflăm încotro se îndreaptă elefantul?

Steve Hopkins a fost întotdeauna un tip prietenos şi sociabil, încât nu ţi-ai fi putut da seama că ar avea o problemă, dar cu siguranţă că avea.

„Când ieşim în oraş să luăm masa", ne-a explicat soţia lui în timp ce stăteau în cabinetul nostru, „Steve sună dinainte la restaurant ca să fie sigur că au mâncărurile pregătite pentru când ajungem acolo. El vrea să intrăm, să mâncăm şi să plecăm de-acolo cât mai repede posibil".

„Nu e vorba că *vreau* asta", a precizat Steve. „*Trebuie* să plec."

Director de vânzări de top, cu o companie mare şi de succes şi aflat pe o traiectorie ascendentă, Steve se afla într-un post care-i cerea să interacţioneze cu oamenii în mod continuu. Clienţii lui nu suspectau că s-ar întâmpla ceva ieşit din comun, dar în sinea lui, Steve suferea la fiecare eveniment social la care lua parte. Indiferent că era vorba de colegi, clienţi potenţiali sau familie şi prieteni, Steve voia cu disperare să se ducă la restaurant şi apoi să iasă de acolo fără să petreacă mai mult timp decât era absolut necesar. În mod ideal, ieşea în câteva minute şi ajungea să se culce pe la 20:30.

„Ştiu că asta-i scoate de minţi pe soţia şi copiii mei", a spus el. „Aproape imediat ce ajungem undeva, simt că-mi e de ajuns şi trebuie să plec. Ştiu că e straniu, dar habar n-am de unde mi se trage. Aşa sunt eu."

Elefantul lui Steve făcea jocurile şi îl făcea să fie nefericit. Prin urmare, încotro se îndrepta elefantul şi de ce?

Folosind o tehnică pe care o vom explora imediat, am identificat că un lucru semnificativ se poate să i se fi întâmplat lui Steve la un moment dat între clasele a şasea şi a şaptea.

„Oh, ştiu exact ce-a fost", a spus. „Ne-am mutat."

Când Steve avea unsprezece ani, familia lui s-a mutat într-o casă nouă din alt cartier, iar el a început să meargă la altă şcoală. Dintr-o dată, a trecut de la a fi popular la a fi necunoscut şi singur. Cam scund pentru vârsta lui, a fost luat la ochi imediat şi, pentru că niciun alt copil nu-l cunoştea, nimeni nu i-a luat apărarea.

Acest capitol din viaţa lui Steve n-a durat o veşnicie. Sociabil în mod natural încă de la acea vârstă, Steve a reuşit să se adapteze şi, în scurt timp, şi-a făcut noi prieteni. Dar experienţa a fost ca o lovitură de asteroid care şi-a lăsat amprenta, iar acum, ca adult, era complet panicat când trebuia să iasă în societate. Experienţa de la unsprezece ani continua să-i spună ca s-ar putea să fie luat la ochi şi ridiculizat.

Un exemplu clasic al convingerii *Nu sunt în siguranţă*.

L-am purtat prin Procesul în Patru Paşi. Soţia lui a sunat a doua zi.

„Aseară ne-am dus la un restaurant", ne-a relatat ea entuziasmată, „şi am stat la masă, am mâncat şi am discutat… timp de peste *o oră*".

Am continuat să lucrăm cu Steve, mergând înapoi şi alegând câteva evenimente timpurii distincte şi disipându-le impactul unul câte unul. Câteva săptămâni mai târziu, fiica lui ne-a povestit:

„Suntem uimiţi să-l vedem pe tatăl nostru ieşind în lume. Într-una din serile precedente, am ieşit

în oraș cu un grup de treizeci de oameni și el a stat acolo toată seara!”

Steve ne-a relatat curând și un beneficiu colateral al acestei noi stări de bine pe care o avea. Întrucât zborurile cu liniile aeriene comerciale îi provocau mereu multă anxietate, cheltuise o mică avere pe avioanele de tip charter cu care el și soția lui erau nevoiți să călătorească — bani pe care acum nu mai era nevoit să-i irosească.

Caz rezolvat… numai că tocmai aici devine cu adevărat curios. Într-o zi, Steve ne-a sunat ca să ne spună despre o altă schimbare, una pe care n-o anticipase.

Cu treizeci de ani în urmă, Steve căzuse de pe un acoperiș în timpul unei furtuni și își rupsese gâtul. Printr-un miracol, n-a rămas paralizat și curând și-a recăpătat deplinul control al membrelor, dar de atunci a continuat să aibă probleme cu spatele și gâtul. În pofida faptului că a lucrat cu chiropracticieni, medici ortopezi și toți medicii la care s-a putut gândi, nu reușise să-și găsească o alinare deplină și durerea continua să-l agaseze.

Până acum.

„Nu știu ce-ați făcut”, ne-a spus el, „dar durerea cronică din ceafă și spate a *dispărut*!”

Desigur, nu e vorba de ceea ce am făcut *noi*, ci de ceea ce a făcut *el*. A identificat și a clarificat trauma, ceea ce a permis ca în sfârșit ceața nefericirii să se împrăștie.

Problema fusese aceea că, în vreme ce rana de la căzătură se vindecase, ecoul traumei nu se tămăduise. În cele câteva secunde cât a durat acel teribil accident, un asteroid de teamă a străbătut ființa lui Steve: teama de cădere, teama de moarte, teama pentru familia lui. Mușchii lui au înmagazinat trauma emoțională asociată cu rana din acea zonă și, cu toate că evenimentul a luat sfârșit în câteva momente, iar efectele vădite ale accidentului s-au vindecat în câteva luni, ecoul acelui impact emoțional a rămas codificat în textura neuromusculară a lui Steve după atâtea decenii. Și, la fel ca în cazul jurnalistului David, lucrul cu o anumită problemă a ușurat de asemenea și o cu totul altă problemă — deoarece, pentru subconștient, *nu* era cu totul alta, ci doar o altă fațetă rezonantă a aceleiași probleme: *Nu sunt în siguranță*.

Nu era nimic în neregulă cu mușchii din ceafa lui Steve, fiziologic vorbind. Dar aceștia știau ceva ce mintea conștientă a lui Steve nu știa: ce era în mintea elefantului.

Ei erau *parte* din mintea elefantului.

Candace Pert, care a ocupat timp de douăzeci de ani funcția de șef al secției de chimie cerebrală a filialei de neuroștiință clinică de la Institutul Național de Sănătate, este un cercetător de frunte în privința relației dintre sănătatea fizică și emoțională și traume.

„Oamenilor le vine greu să facă distincția între durerea fizică și cea mentală”, spune specialista în farmacologie Candace Pert.[8] „Adesea suntem blocați într-un eveniment emoțional neplăcut din trecut care este stocat la toate nivelurile sistemului nostru nervos și chiar la nivel celular. Cercetările mele de laborator au sugerat că toate aceste simțuri — văz, auz, miros, gust și pipăit — sunt filtrate, iar amintirile stocate, prin *moleculele de emoție*, în cea mai mare parte neuropeptide și receptorii lor, la toate nivelurile corpului și ale minții.”

În general, oamenii de știință credeau că neuropeptidele populau în mod predominant creierul, până când Perth și alți cercetători au demonstrat că avem celulele receptoare neurale similare în tot corpul sau, altfel formulat, că inteligența rezidă în întregul nostru corp, nu exclusiv în interiorul

craniului. Şi acea inteligenţă ştie cu mult mai multe decât mintea noastră conştientă *ştie* că ştie.

Într-un sens, memoria muşchilor este de fapt un aspect al inteligenţei noastre subconştiente. Cu alte cuvinte, funcţionarea subconştientului nu este limitată exclusiv la anumite părţi ale creierului, ci este distribuită în tot corpul. Muşchii şi alte ţesuturi ale corpului sunt, din punct de vedere funcţional, părţi ale minţii subconştiente.

Şi putem folosi această inteligenţă a corpului ca să aflăm ce anume gândeşte cu adevărat subconştientul nostru.

Corpul tău ştie

Probabil că te întrebi de unde am bănuit că ceva i se întâmplase lui Steve când era în clasa a şasea sau a şaptea? Am folosit o tehnică numită *feedback neuromuscular*.

Adesea numită *testare musculară* sau *kinesiologie aplicată*, acest proces simplu poate valorifica o cantitate uriaşă de informaţii de care persoana care e testată s-ar putea să nu fie conştientă, de la detalii privind sănătatea subiectului şi starea curentă a minţii la particularităţi despre propriul său istoric sau dinamica familială.

Unul dintre lucrurile care ne încântă la această tehnică este simplitatea extremă a premisei. Potrivit ideii sale de bază, corpul posedă o cunoaştere de sine completă şi de o precizie infailibilă. La un nivel foarte primar, ştim mult mai multe despre noi înşine decât credem că ştim. Mintea noastră conştientă sofisticată s-ar putea să nu aibă acces la acest enorm corp de cunoştinţe, dar muşchii şi nervii noştri periferici au acces.

Într-un fel, acest lucru este de bun simţ. Îl dezvăluim în limbajul pe care-l folosim. De exemplu, când suntem pe punctul de a da cuiva o veste cu încărcătură emoţională, indiferent dacă e bună sau rea, spunem: „Stai pe scaun?” De ce? Pentru că ştim instinctiv că o emoţie puternică poate face ca muşchii noştri să se slăbească instantaneu. Probabil că sunteţi familiarizaţi cu prescurtarea folosită în mesajele scurte transmise prin telefon LOL ROTF — *râd cu zgomot, mă tăvălesc pe podea*[*9]. În zilele de dinainte ca mesajele text să devină atât de populare, spuneam: „Am râs atât de tare, că am căzut de pe scaun”.

Acestea sunt mai mult decât nişte figuri de stil. Reacţiile emoţionale puternice au ecouri instantanee în neuromusculatura noastră. De fapt, studiile ştiinţifice au demonstrat că stresul provocat de rostirea unei afirmaţii neadevărate provoacă de fiecare dată o slăbire a muşchilor situată undeva între 5 şi 15 la sută. Nu e o diferenţă uriaşă, dar este suficientă pentru a putea fi discernută clar. Mai mult, aceasta se întâmplă indiferent dacă persoana care este testată ştie sau nu *în mod conştient* că acea afirmaţie este neadevărată.

Mintea conştientă ne poate juca feste — dar corpul spune întotdeauna adevărul.

Ca o scurtă prezentare generală, iată cum funcţionează feedbackul neromuscular: ţii braţul întins şi faci o afirmaţie declarativă, iar persoana care te testează apasă în jos cu o presiune moderată, dar fermă. Dacă afirmaţia ta este adevărată, braţul va rezista apăsării şi va rămâne la locul lui. Dar dacă afirmaţia este falsă — indiferent dacă ştii sau nu asta în mod conştient — braţul va slăbi uşor şi va ceda la apăsarea testatorului.

Feedbackul neuromuscular deschide o fereastră spre o întreagă lume nouă de informaţii. Trecând

peste ani de gândire, concepte și opinii conștiente, ne dezvăluie în mod direct cele mai profunde convingeri subconștiente, așa cum sunt comunicate prin mușchi și sistemul nervos periferic.

Fereastră către adevăr

În descrierea pe care am făcut-o la început a acelei prime vizite la birou a lui Stefanie, am omis un detaliu esențial: înainte de a-i parcurge întregul istoric, am rezervat câteva minute pentru feedbackul neuromuscular.

Când Stefanie ținea brațul întins, am spus:

„Ceva supărător ți s-a întâmplat când aveai cinci ani sau mai puțin.” Brațul ei a slăbit și a coborât, cedând presiunii noastre descendente, ceea ce însemna: *Neadevărat — nimic profund supărător nu s-a întâmplat când aveam cinci ani sau mai puțin de atât*. „Când aveai șase ani”, am continuat. Din nou, brațul s-a slăbit: nu, nici la acea vârstă. „Când aveai șapte ani.” Bingo! Brațul lui Stefanie a rămas solid, indicând un răsunător *da*. Oricare ar fi fost evenimentul supărător pe care-l căutam, se întâmplase la vârsta de șapte ani, iar neuromusculatura ei știa asta.

Din momentul în care am indicat vârsta exactă la care asteroidul a lovit lumea lui Stefanie, aceasta a știut imediat despre ce vorbeam.

Din punctul ei de vedere, evenimentul acela legat de bănuțul primit de la mătușa ei era ceva din copilăria ei, ceva lăsat de mult în urmă. Nimic important, o informație banală. Numai că *nu* era tocmai așa: nervii și fibrele ei musculare continuau să tremure în urma impactului emoțional al experienței. Mintea ei conștientă spunea: „Hei, nu-i mare lucru”, dar corpul ei țipa: „E un lucru cât se poate de grav — încă mai sunt supărat din cauza asta!”

Cu toții suntem bine apărați; așa reușim să ne descurcăm. Capacitatea noastră remarcabilă de autoamăgire ne permite să negăm realitatea în scopul de a ne simți mai confortabil în acel moment. Feedbackul neuromuscular se strecoară pe după această cortină a negării, prin spatele fațadei care spune: „Am trecut peste asta cu mult timp în urmă” și vede clar ce se întâmplă cu adevărat în adâncul nostru.

Ceva mai târziu, în cursul aceleiași vizite, am mai efectuat o ședință de feedback neuromuscular ca s-o ajutăm pe Stefanie să vadă în culori mai vii ceea ce vedeam noi. Am pus-o să pronunțe afirmația „Sunt directoarea companiei [numele companiei sale]” și brațul i-a rămas ferm. Nicio surpriză aici. Apoi am pus-o să zică: „Vreau să am succes pe plan financiar” — și, spre marea ei uimire, *brațul ei s-a slăbit*.

Am testat-o și în privința afirmației: „Vreau ca familia mea să fie fericită”. Rezultatul: brațul ferm. Era adevărat. Puricele și elefantul ei erau în acord: amândoi voiau acest lucru. Dar când am pus-o să spună: „*Vreau* să fiu fericită”, brațul i s-a slăbit. Puricele voia ca ea să fie fericită. Elefantul, însă, avea alte idei.

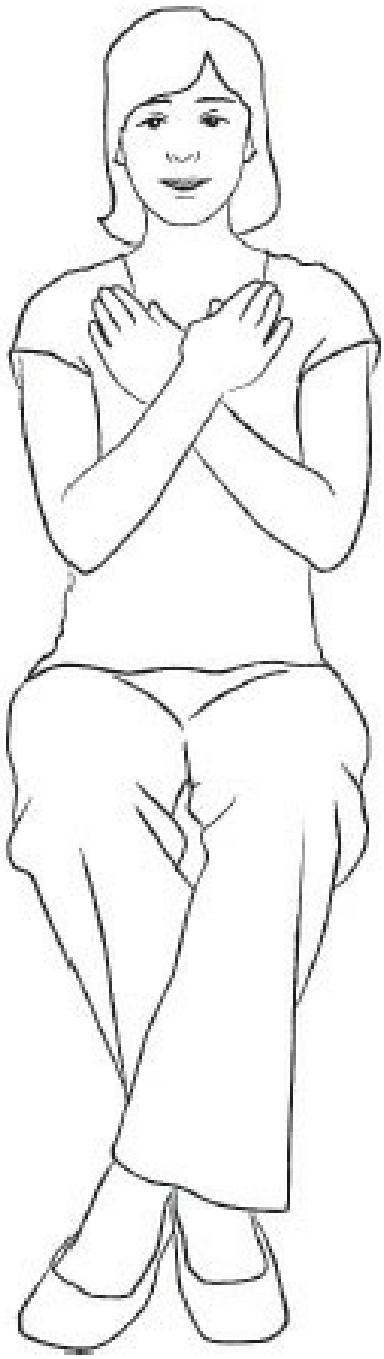
Cum să faci un feedback neuromuscular elementar

Ca să-ți dăm o demonstrație simplă privind feedbackul neuromuscular, tot ce ai nevoie e să fii câteva minute cu un partener dispus să joace rolul de testator. Partenerul nu trebuie să aibă niciun fel de pregătire sau să cunoască vreun detaliu; tot ce trebuie să facă este să urmeze aceste instrucțiuni

simple. (Am postat totodată şi un scurt videoclip informativ pe website-ul acestei cărţi: www.codetojoy.com.)

1. Mai întâi, neutralizează sistemul.

În scopul de a asigura obţinerea unor rezultate exacte, este de folos ca atât *subiectul* (tu), cât şi *testatorul* (prietenul tău) să rezerve un minut pentru echilibrarea sistemului neuromuscular cu un simplu exerciţiu de respiraţie. Numim asta *respiraţie cu palmele încrucişate* şi iată cum se face:



Respiraţie cu palmele încrucişate

- în poziţie aşezat, încrucişează glezna stângă peste cea dreaptă.
- Aşază-ţi mâna stângă pe piept, astfel încât degetele să stea pe partea dreaptă a claviculei. Apoi petrece-ţi mâna dreaptă peste stânga, astfel încât degetele mâinii drepte să stea pe partea stângă a claviculei.

• Inspiră pe nas și expiră pe gură. În timp ce inspiri, lasă-ți limba să-ți atingă cerul gurii, chiar în spatele dinților din față. În timp ce expiri, lasă-ți limba să se sprijine în spatele dinților de jos.

Continuă să respiri astfel, lent, uniform și relaxat, timp de aproximativ două minute.

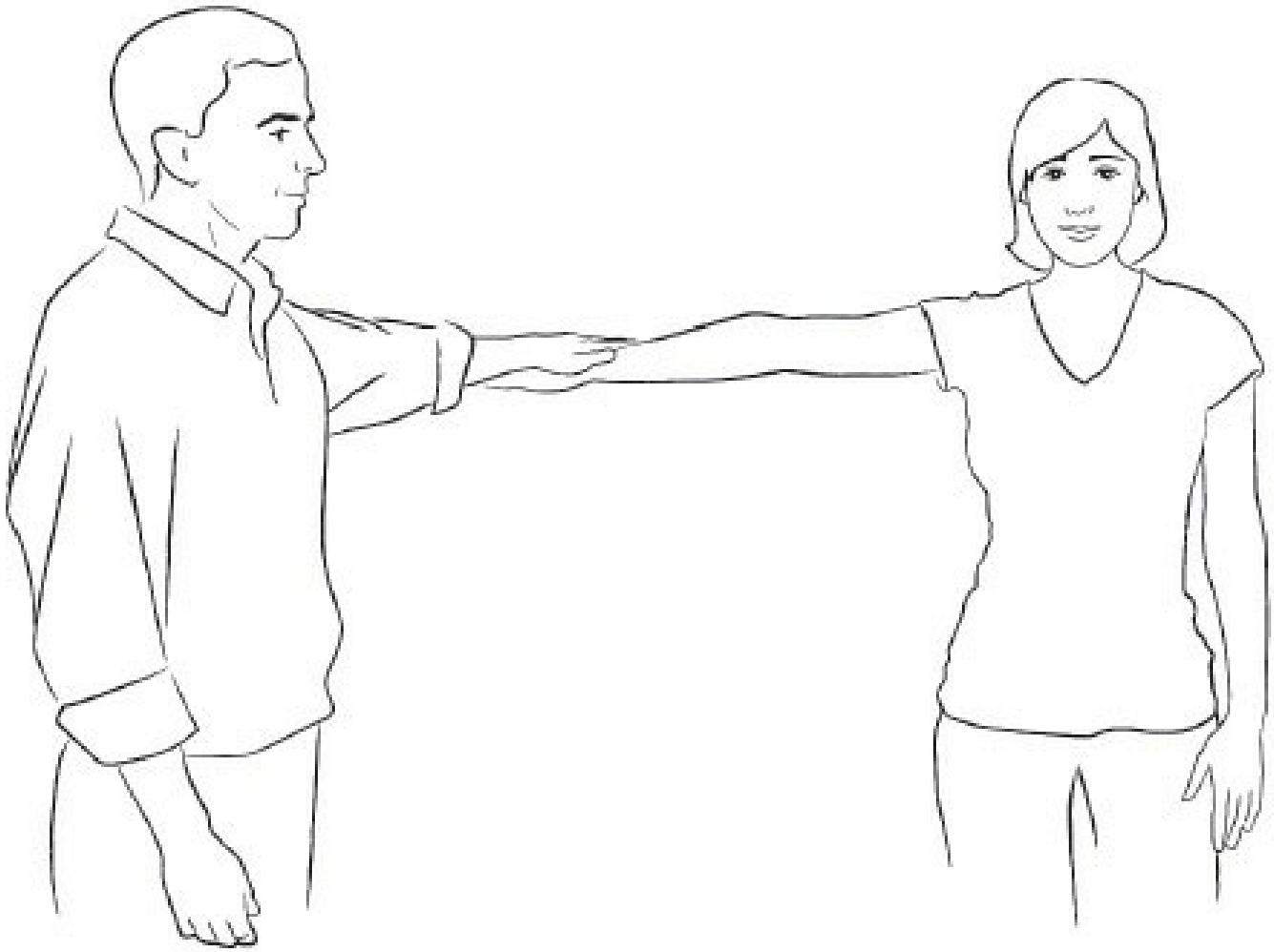
Vei constata că asta nu doar te ajută să obții rezultate exacte în ceea ce urmează, dar te va face să te simți semnificativ mai limpede și mai relaxat. Vom reveni la acest tip de respirație în capitolul următor și vom învăța mai multe despre acest exercițiu și altele similare care acționează asupra corpului și de ce.

Deocamdată, totuși, să trecem la deprinderea elementelor fundamentale ale feedbackului neuromuscular.

2. Prinde-te care e mișcarea.

Pentru a începe, stați în picioare, față în față. Tu (subiectul) ții brațul ridicat într-o parte, cu palma în jos. În timp ce tu stai cu brațul întins, partenerul (testatorul) își așază degetele pe încheietura mâinii tale și împinge în jos, blând, dar ferm, în vreme ce tu te opui presiunii descendente și încerci să-ți menții brațul drept.

La început, testatorul apasă în jos doar atât de ferm cât să simtă cât de tare rezișți. Niciunul dintre voi nu trebuie să-și blocheze brațul sau să facă un efort vădit. Gândiți-vă la asta ca la o *calibrare de instrumente*: afli doar de câtă forță e nevoie ca să egalezi apăsarea în jos a testatorului cu rezistența subiectului.



Nu contează dacă îţi foloseşti braţul drept sau cel stâng. Dacă vreunul dintre braţe are vreo durere sau problemă fizică, foloseşte celălalt braţ.

3. Testează o afirmaţie adevărată.

Pune-l pe partenerul tău să te testeze când spui: „Mă numesc…”, şi spune-ţi numele adevărat. Ar trebui să-ţi păstrezi cu uşurinţă braţul întins, ca mai înainte.

4. Testează o afirmaţie falsă.

Acum pune-l pe partener să te testeze din nou când spui: „Mă numesc…”, şi de data asta înlocuieşti numele adevărat cu un altul. Cu alte cuvinte, minţi. În mod tipic, muşchii tăi vor fi suficient de slăbiţi încât nu vor fi în stare să reziste apăsării în jos exercitate de partener, iar braţul tău va ceda.

5. Testează un alt set de afirmaţii adevărate/false.

Ia o pauză scurtă ca să-ţi scuturi braţul un moment, apoi repetă procesul.

De data asta, încearcă un alt set de afirmaţii adevărate şi false: „Astăzi este luni” sau ce zi este. Apoi, „Astăzi este…” altă zi, nu cea corectă.

Observă că ceea ce măsori în mod tipic este o descreştere a tăriei în muşchi de numai 5 până la 15 procente. Braţul tău nu se va prăbuşi spectaculos şi nici nu va deveni complet flasc. Dar ar trebui să poţi discerne o diferenţă clară. În multe cazuri, subiectul va fi de-a dreptul incapabil să-şi ţină braţul întins când afirmaţia este falsă.

Distraţi-vă puţin cu metoda asta. Încercaţi o serie de afirmaţii adevărate şi false. De exemplu, noi folosim adesea „doi plus doi egal patru”, urmat de „doi plus doi egal şapte” sau „eu am [vârsta ta] ani” urmată de „eu am [o altă vârstă] ani”.

Nu trebuie exagerat până la punctul la care să-ţi oboseşti braţul. Dar joacă-te îndeajuns de mult ca să simţi diferenţa dintre reacţia la afirmaţiile adevărate şi cele false. Încă o dată, aici nu e vorba de o încleştare a voinţelor; nici testatorul, nici subiectul nu trebuie să exercite un efort major. Ideea nu e ca testatorul să-ţi forţeze coborârea braţului, ci ca amândoi să lucraţi împreună ca să-ţi evaluezi capacitatea braţului de a rezista.

Acum, să folosim acest instrument pentru a investiga ceea ce se întâmplă cu tine la nivel subconştient. Vei observa că în întâlnirea cu Stefanie am folosit de două ori feedbackul neuromuscular: o dată ca să-i indicăm experienţa negativă din trecut şi apoi ca să-i indicăm convingerea autorestrictivă. Să facem acum acelaşi lucru cu tine, începând cu indicarea acelui eveniment din trecut.

Folosirea feedbackului neuromuscular pentru a identifica experienţe semnificative din trecut

Când ai trecut prin capitolul 1, ai identificat un număr de evenimente şi experienţe din trecutul tău care s-ar putea să aibă un impact negativ de lungă durată asupra vieţii tale. Poţi să foloseşti feedbackul neuromuscular ca să determini care evenimente sunt cele mai relevante pentru problema

ta.

S-ar putea să fie mai multe evenimente semnificative, dar hai să căutăm să-l identificăm pe *cel mai semnificativ*, adică, acea experienţă care a avut impactul negativ cel mai puternic asupra ta.

Începând cu lista ta de evenimente trecute semnificative, pe care ai scris-o în capitolul 1, acum testează fiecare eveniment, exact cum ai testat afirmaţiile simple despre numele tău sau despre data curentă.

„*Bunica a murit* are un impact semnificativ asupra problemei mele actuale."
„*Bunica a murit NU* are un impact semnificativ asupra problemei mele actuale."

Asigură-te că acestea sunt nişte afirmaţii, nu întrebări. Fiecare afirmaţie pe care o testezi trebuie să aibă forma unei declaraţii la timpul prezent: „Asta e aşa" sau „Asta nu e aşa".

Odată ce ai identificat evenimentele semnificative, poţi să-ţi ameliorezi şi mai bine căutarea:

„*Bunica a murit* are cea mai puternică influenţă negativă în viaţa mea chiar acum."
„*Bunica a murit NU* are cea mai puternică influenţă negativă în viaţa mea chiar acum."

În capitolul 1, ţi-am sugerat să identifici fiecare eveniment negativ semnificativ din trecut în doar câteva cuvinte. Acum poţi să vezi ce util este acest lucru. E mult mai uşor să testezi nişte afirmaţii care sunt scurte şi simple decât unele lungi şi încâlcite.

De dragul simplităţii, este util să-ţi îngustezi domeniul de căutare aici la un singur eveniment din trecut. Desigur, s-ar putea să fie mai mult decât un singur eveniment care să fi avut impact asupra ta şi, cu timpul, cu siguranţă că vei lucra cu toate. Dar când treci prin Procesul în Patru Paşi pentru prima oară, este bine să te concentrezi doar asupra unuia singur.

Mai târziu, poţi să revii şi să treci prin proces a doua oară, concentrându-te asupra unui al doilea eveniment din trecut, şi asupra celui de-al treilea şi de câte ori vrei. În cazul lui Stefanie, am ajutat-o să treacă şi să clarifice trei evenimente distincte din trecut, pe rând. În cazul lui Steve Hopkins, au fost şase.

Dar, deocamdată, găseşte unul şi concentrează-te asupra lui.

Identifică-ţi convingerile autorestrictive cu ajutorul feedbackului neuromuscular

După ce ai trecut în revistă evenimentele din trecutul tău, poţi folosi acelaşi proces ca să evaluezi convingerile autorestrictive cu care ai lucrat în capitolul 2.

„*Nu sunt în siguranţă* este cea mai puternică dintre convingerile mele autorestrictive."
„*Nu sunt în siguranţă NU* este cea mai puternică dintre convingerile mele autorestrictive."

Şi aşa mai departe.

La fel ca la testarea evenimentelor semnificative din trecut, s-ar putea să găseşti mai mult de o singură convingere autorestrictivă. De fapt, sunt şanse mari în acest sens. Majoritatea oamenilor au de a face nu cu una, ci cu cel puţin două sau trei astfel de convingeri. Dar, din nou, este foarte util să o izolezi pe *cea mai semnificativă* dintre aceste convingeri şi să lucrezi doar asupra ei deocamdată.

Din nou, aşa cum am spus în capitolul 2, nu există răspunsuri greşite aici. Procesul în Patru Paşi

este un sistem foarte îngăduitor. Chiar dacă alegi o convingere care nu se potriveşte perfect cu ceea ce ţi se întâmplă cu adevărat, vei obţine oricum o ameliorare. Atât doar că, cu cât alegi mai exact evenimentele care te-au afectat şi convingerile care te afectează acum, cu atât mai rapidă şi mai spectaculoasă va tinde să fie acea ameliorare.

Chiar funcţionează asta?

„De unde ştiu eu că metoda asta chiar funcţionează, de vreme ce s-ar putea ca cealaltă persoană să apese de fapt mai tare pe braţul meu?" Ni se pune des această întrebare. În definitiv, n-ar putea fi şi ăsta doar un exemplu de efect placebo — doar în mintea noastră?

Este o întrebare rezonabilă. Ne-am întrebat acelaşi lucru noi înşine când am început să explorăm procesul cu mulţi ani în urmă. Dar rezultatele feedbackului neuromuscular sunt măsurabile obiectiv cu uneltele şi instrumentele ştiinţei.

Una dintre cele mai frapante confirmări ale feedbackului neuromuscular a apărut cu mai bine de un deceniu în urmă[10], într-un studiu din 1999 efectuat de dr. Daniel Monti, profesor la Colegiul Medical Jefferson din Philadelphia. Monti şi colegii lui au luat un grup de optzeci şi nouă de studenţi la medicină şi i-au pus să facă afirmaţii adevărate şi false în mod sistematic. (În limbajul studiului, aceştia au fost „expuşi la stimuli semantici congruenţi şi incongruenţi".)

Niciun factor uman nu a fost implicat în efectuarea măsurătorilor. În schimb, au folosit dinamometre computerizate (un instrument care măsoară puterea de ieşire) pentru a măsura forţa exercitată asupra muşchilor deltoizi (de la umăr) ai subiecţilor. Răspunsul muşchilor, aşa cum a fost măsurat de aceste instrumente fizice obiective, a fost în mod constant cu circa 17 la sută mai slab când subiecţii făceau afirmaţii incongruente (adică false).

Aşa cum am menţionat, acest proces nu este menit să fie un test al forţei brute. Totuşi, am avut la un moment dat prilejul interesant să testăm limitele fizice pure ale procedurii când am primit o vizită de la unul dintre cei mai puternici atleţi ai lumii, pe care-l vom numi Dan.

Fost înaintaş din cadrul NFL (Liga Naţională de Fotbal American), Dan se situa în acel moment pe locul al doilea în clasamentul mondial al ridicătorilor de greutăţi. Venise cu avionul de pe Coasta de Est ca să participe la o competiţie internaţională în California. În timpul vizitei sale, l-am întrebat dacă putem să facem un exerciţiu simplu de feedback neuromuscular, iar el a acceptat cu dragă inimă.

Dan era cel mai solid bărbat pe care şi eu, şi colegul meu îl văzuserăm vreodată de aproape. Când şi-a întins braţul ca să efectuăm testul, aveai senzaţia că pui mâna pe un trunchi de copac. La semnalul nostru, şi-a spus numele. Deloc surprinzător, n-am putut să-i clintim braţul. (Omul are puterea unui cal.) Apoi, din nou la indicaţia noastră, a spus iarăşi care-i este numele, dar de data asta a dat o identitate falsă. Ne-a fost uşor să-i apăsăm braţul în jos.

Nu-i venea să creadă. Era convins că la mijloc fusese un truc. „Ia să mai încerc o dată", a spus el. Am repetat testul. De data asta, a încercat din răsputeri să-şi ţină braţul întins. Pur şi simplu, n-a reuşit.

În asta constă frumuseţea testării musculare: e simplă şi *funcţionează*.

Defecţiuni posibile

„Dacă testatorul meu nu poate simți nicio diferență?”

Asigură-te că testatorul așteaptă doar un moment după ce ai făcut afirmația, înainte de a aplica cu blândețe presiunea. De asemenea, presiunea descendentă trebuie aplicată treptat, cu blândețe, nu ca o apăsare imediată sau bruscă.

„Dacă rezultatele noastre par neclare și contradictorii?”

Asigură-te că te concentrezi asupra afirmației pe care o testezi și nu o spui pur și simplu cu glas tare, gândindu-te la altceva sau la altcineva. Feedbackul neuromuscular va funcționa la fel de bine dacă rostești afirmația cu glas tare sau te gândești la ea în tăcere — așa că, dacă te gândești intens la altceva în timp ce-ți verbalizezi afirmația, rezultatele pot deveni confuze.

Cel mai bine este ca subiectul și testatorul să nu se privească în ochi în timpul testării, căci este foarte ușor ca testatorul să caute indicii subtile pe fața subiectului. Testatorul trebuie să se străduiască aici să fie un agent neutru, acționând pur și simplu ca un braț mecanic, obiectiv.

Dacă ai îndoieli privind obiectivitatea testatorului cu privire la evenimentele din trecutul tău și la convingerile autorestrictive, sau dacă nu te simți în largul tău să vorbești despre aceste convingeri diferite în fața testatorului, rămâne posibilitatea să le testezi formulându-le în gând. În acest caz, poți să-i spui testatorului că vei face o afirmație tăcută în gând și că îi vei indica printr-o mișcare a capului când e momentul să facă testul. În felul acesta, testatorul nici măcar nu va ști ce afirmație testează.

„Dacă răspunsurile mele ies pe dos — de exemplu, dacă «Doi plus doi egal șapte» rezultă ca fiind adevărată în loc să fie falsă?”

Dacă obții un rezultat clar, dar opus față de ceea ce ar trebui să fie, atunci luați-vă amândoi un răgaz de două minute în care să faceți *respirația cu palmele încrucișate* ca să vă asigurați că sistemele voastre sunt echilibrate și neutre.

Dacă tot nu obțineți rezultate clare nici după asta, atunci renunțați pentru moment și treceți la capitolul următor. Vom analiza alte tehnici de clarificare și echilibrare a sistemului tău în capitolul 4 și poate ar fi mai bine să aștepți până când treci și prin acelea, după care revii atunci să explorezi feedbackul neuromuscular.

„Ce fac dacă nu găsesc pe nimeni care să-mi fie partener pentru testare?”

Deși pentru asta e nevoie de timp și antrenament, este posibil să joci rolul de testator pentru tine însuți. Am oferit o prezentare generală despre cum trebuie făcut asta pe website-ul nostru www.codetojoy.com.

Totuși, este de asemenea important de înțeles că, deși feedbackul neuromuscular este un instrument puternic și prețios, nu este absolut esențial aici. Dacă nu găsești niciun partener în acest moment, poți totuși să practici în mod eficace fiecare pas al Procesului în Patru Pași.

De fapt, dispui de trei instrumente de bază care te vor ajuta să apreciezi care sunt evenimentele negative din trecut și convingerile autorestrictive din prezent specifice de care trebuie să te ocupi:

1. Dovezi extrase din viața ta

Până într-o anumită măsură, putem vedea care ne sunt convingerile profunde doar uitându-ne la

rezultatele din viaţa noastră. Putem pretinde că suntem pregătiţi pentru o relaţie îndelungată, în care să ne angajăm pe deplin (acum vorbeşte puricele) şi să rămânem confuzi de fiecare dată când încă o relaţie se termină prost pentru noi (elefantul).

Aceasta necesită să fii dispus să-ţi analizezi cu onestitate viaţa. Care este adevărata stare a relaţiilor tale, a sănătăţii, a muncii, a carierei tale?

2. Propriul tău instinct

Nimeni nu te cunoaşte mai bine decât tu însuţi. Şi cu toate că mintea conştientă nu are habar de peste 99 la sută din ceea ce se petrece în subconştient, în mod *subconştient* cunoşti totul, în proporţie de 100 la sută.

Cum te simţi la începutul unei noi zile?

3. Feedbackul din partea celorlalţi

Chiar dacă e adevărat că nimeni nu ne cunoaşte mai bine decât noi, este la fel de adevărat că tindem să avem „puncte moarte” — iar uneori acestea apar în zonele pe care trebuie să le vedem cu maximă claritate. Oamenii din jurul nostru, mai ales cei apropiaţi, pot avea avantajul obiectivităţii.

La fel cum membrii familiei pot să ştie despre evenimente traumatice din copilărie despre care să nu-ţi mai aminteşti nimic, pot exista rude şi/sau prieteni care au o imagine mai realistă privind unele dintre convingerile care-ţi guvernează viaţa. Cu alte cuvinte, ei s-ar putea să-ţi vadă mai clar decât tine elefantul.

Problema cu gândirea pozitivă

Înţelegerea disparităţii enorme dintre funcţiile conştiente şi subconştiente — vidul de comunicare dintre purice şi elefant, s-ar putea spune — ajută la explicarea limitărilor profunde ale consilierii şi ale altor forme de terapie cognitivă. Când este vorba de ceaţa persistentă şi pătrunzătoare a nefericirii, aşa cum am spus în introducere, simpla conversaţie despre aceasta nu oferă prea mult ajutor.

Am auzit adesea oamenii zicând, în timp ce le exploram istoria şi analizam evenimentele din trecut care ar fi putut să le provoace nefericirea: „Oh, dar deja m-am ocupat de asta în cadrul terapiei”. Şi, într-adevăr, poate că s-au simţit mai bine când au vorbit despre acel lucru şi, în consecinţă, se poate să fi văzut unele ameliorări în viaţa lor. Totuşi, în nouăzeci şi nouă din o sută de cazuri, ei au abordat chestiunea doar la un nivel conştient — şi e ca şi cum te-ai fi ocupat doar de spuma de la suprafaţa unui val de mare, nu şi de curenţii puternici din adâncul acestuia. De fapt, nivelul subconştient este cel care determină starea sentimentelor.

Iată de ce abordările populare ale autoameliorării, cum ar fi gândirea pozitivă şi afirmaţiile pozitive, sunt atât de rar la fel de eficiente pe cât speră că vor fi aderenţii lor. Să ne amintim că atenţia conştientă funcţionează cumva ca o lanternă-stilou într-o cameră spaţioasă şi întunecată: este un fascicul mic şi puternic, dar nu poate ilumina decât zona minusculă către care îl îndrepţi — şi iluminează acea zonă minusculă doar atât timp cât îl ţii îndreptat într-acolo. De îndată ce muţi acea lumină în altă parte, acea primă zonă revine în întuneric. Poţi să repeţi din tot sufletul în gândirea

conştientă: „Merit dragoste, merit dragoste, merit dragoste…” — căci apoi, în momentul în care revii la rutinele normale şi nu mai focalizezi lanterna cortexului prefrontal asupra acelei idei, rutinele subconştiente intră în acţiune cu mesajul lor de un milion de ori mai puternic: *Sunt lipsit de valoare şi nu pot fi iubit*.

Problema cu gândirea pozitivă este că, deşi poate fi pozitivă, *rămâne totuşi gândire*. Iar asta înseamnă să foloseşti puterea unui purice pentru a abate calea unui elefant.

Nu vrem să spunem că nu are nicio valoare să-ţi concentrezi atenţia conştientă. Există tehnici conştiente bune care pot fi de mare folos, acesta fiind motivul pentru care terapia comportamental-cognitivă are într-adevăr o valoare. Când acorzi o atenţie grijulie (şi conştientă) modului în care gândeşti despre lucruri, asta poate să-ţi schimbe starea emoţională. E ca şi cum ai învăţa să cânţi la un instrument muzical, să înveţi o limbă nouă sau să înveţi *orice* lucru nou: trebuie din capul locului să te concentrezi în mod conştient asupra acelui lucru, exersându-l până când începe să devină o obişnuinţă.

Problema este că, atunci când avem de a face cu aceste structuri de convingeri impregnate şi încărcate emoţional, care au fost arse cu fierul roşu în sistemele noastre nervoase de loviturile de asteroid ale experienţelor traumatice din copilărie, aceste credinţe vor fi greu de schimbat. Este ca şi cum ai încerca să îndoi un oţel elastic: atât timp cât îl menţii într-o poziţie nouă, rămâne aşa — dar în clipa în care îi dai drumul, revine rapid la forma iniţială. Pentru a efectua o schimbare veritabilă şi durabilă a acestor convingeri profunde, trebuie să le abordăm la un nivel celular fundamental.

Acesta este scopul pasului 2, pe care-l vom explora în capitolul următor.

7 Norretranders, T. *The User Illusion: Cutting Consciousness Down to Size*, Penguin, 1991, p. 162.

8 De pe website-ul lui Candace Pert (www.candacepert.com) şi din conversaţiile sale particulare cu autorii.

9* Acronimele vin de la expresiile englezeşti *laughing out loud, rolling on the floor*. *N.t.*

10 Monti, D.A., *et al.* „Muscle Test Comparisons of Congruent and Incongruent Self-Referential Statements”, *Perceptual and Motor Skills*, 1999, 88, pp. 1019–28.

Pasul 1: Identificarea

Scop: Identificarea celor mai puternice convingeri autorestrictive

a. Identificarea „loviturilor de asteroid”

- Creează o listă de evenimente trecute despre care simţi că ar putea avea un puternic impact negativ asupra felului cum te vezi pe tine şi lumea ta.
- Parcurge această listă şi determină care evenimente par să fi avut impactul cel mai profund şi mai semnificativ.

b. Identificarea celor mai puternice convingeri autorestrictive.

- Din următoarea listă de şapte convingeri autorestrictive, identific-o pe aceea care simţi că ţi se potriveşte cel mai bine.

  Nu sunt în siguranţă.
  Sunt lipsit de valoare.
  Sunt neputincios.
  Nu pot fi iubit.
  Nu pot să am încredere în nimeni.
  Sunt rău.
  Sunt singur.

c. Verifică elementele pe care le-ai identificat.

- Foloseşte feedbackul neuromuscular pentru a analiza mai uşor ambele liste şi a ajunge la ceea ce consideri a fi cel mai pertinent eveniment din trecut şi la cea mai prevalentă convingere autorestrictivă.

Capitolul 4

O anomalie a Forței

> Am simţit o mare anomalie a Forţei, ca şi cum milioane de glasuri ar fi ţipat îngrozite, fiind apoi reduse brusc la tăcere.
> Obi-Wan Kenobi, în *Războiul Stelelor*

„Ne ascundeam în biserica noastră — familia mea şi alţi săteni. Deodată, au intrat nişte indivizi înarmaţi cu macete. Tatăl meu s-a întors spre mine şi a spus: «Fugi, Chantal, fugi — şi, orice s-ar întâmpla, nu te uita înapoi!»”

Chantal avea doar trei ani când nişte indivizi au dat buzna în biserica în care familia ei se ascundea. A reuşit să fugă — dar tatăl ei, nu. În timpul acelei oribile veri din Rwanda anului 1994, şi-a pierdut întreaga familie şi toate sufletele din satul ei au pierit, în afară de ea şi un alt copil. În anii care au trecut de atunci, viaţa ei a fost asediată de flashbackuri şi de coşmaruri, somn întrerupt şi o întreagă gamă de simptome de stres posttraumatic. Apoi, în 2006, la doisprezece ani după genocid, o echipă de cercetători a venit în Rwanda în cadrul unei misiuni de studiere a unei metodologii noi şi neconvenţionale de terapie pentru tulburarea de stres posttraumatic.

Şeful echipei, dr. Caroline Sakai, un psiholog cu vorbă blândă din Honolulu, a condus-o pe Chantal printr-un proces simplu, punând-o să se atingă uşor în puncte specifice de pe pielea ei. În timp ce fata continua să se atingă cu degetul, cercetătoarea a rugat-o cu blândeţe să descrie din nou acea scenă teribilă.

— A început să suspine, îşi aminteşte dr. Sakai, dar, deodată, când am început să efectuăm tratamentul, lacrimile i s-au oprit şi a început să zâmbească. Am spus: „Ce se întâmplă cu tine în acest moment?” Iar ea mi-a răspuns: „Pot să mi-l amintesc pe tatăl meu, jucându-se cu mine”.

A fost o amintire de care uitase complet până în acel moment.

„După cincisprezece minute, râdea”, relatează dr. Sakai. „Mi-a spus ce bine se simţea că poate avea din nou amintiri fericite cu familia ei.” Iar când Chantal s-a gândit din nou la acea scenă oribilă din biserică, a spus că, deşi putea încă să-şi amintească cele întâmplate, nu mai era o amintire vie, ca şi cum s-ar fi întâmplat *acum*. Pierduse din intensitate, se distanţase, ca şi cum ar fi fost ceva din trecutul îndepărtat.

După acea unică şedinţă, flashbackurile şi coşmarurile au părăsit-o pe Chantal. În noaptea aceea, pentru prima oară în doisprezece ani, a dormit buştean.

O revoluție a psihologiei energetice

Chantal a fost unul dintre cei cincizeci de orfani ruandezi care au participat la studiul din 2008.[11] Din patru sute de copii rezidenţi ai orfelinatului, aproape două sute erau supravieţuitori ai măcelului din 1994, iar printre ei cercetătorii i-au identificat pe cei cincizeci care, la inventarierea standardizată a simptomelor, au avut cele mai intense simptome de tulburare de stres posttraumatic (TSPT). După o singură şedinţă, patruzeci şi şapte dintre ei nu s-au mai încadrat în domeniul TSPT. Şi mai remarcabil, când Caroline şi echipa ei au revenit în Rwanda un an mai târziu, acele rezultate s-au

menţinut. Simptomele groaznice ale copiilor nu doar s-au uşurat temporar, ci *au dispărut*.

Studiul de referinţă din Rwanda nu este un caz izolat. De la începutul anilor 2000, un flux constant de studii a demonstrat eficacitatea unui nou model de tratament care a ajuns să fie numit *psihologie energetică*.

- Un studiu despre adolescenţii traumatizaţi s-a ocupat de şaisprezece băieţi din Peru care fuseseră cu toţii grav abuzaţi.[12] Opt au primit tratamentul, opt, nu. Ca şi în cazul orfanilor ruandezi, cei opt care au fost trataţi nu s-au mai încadrat în domeniul TSPT după o singură şedinţă — şi de data asta, scorurile s-au păstrat neschimbate la verificarea de după un an.
- Într-un studiu-pilot dublu-orb randomizat desfăşurat în America de Sud timp de cinci ani şi jumătate[13], aproximativ cinci mii de pacienţi diagnosticaţi cu o gamă de tulburări de anxietate au fost repartizaţi aleatoriu într-un grup experimental care a primit tratamente de psihologie energetică, respectiv într-un grup de control care a fost supus la o terapie comportamental-cognitivă convenţională şi/sau medicaţie. Pacienţii au fost evaluaţi de clinicieni independenţi care nu ştiau cărui grup aparţine fiecare pacient, la intervale de o lună, trei luni, şase luni şi un an. La încheierea terapiei, 90 la sută din grupul experimental a prezentat o ameliorare, prin comparaţie cu 63 la sută din grupul de control, iar 76 la sută din grupul experimental a fost evaluat ca fiind fără simptome, prin comparaţie cu 51 la sută din grupul de control.
- Într-un experiment controlat şi randomizat asupra veteranilor de război[14], patruzeci şi nouă de veterani au prezentat ameliorări spectaculoase după şase şedinţe de tratament, iar patruzeci şi doi din patruzeci şi nouă — şase din şapte — nu s-au mai încadrat peste limita TSPT-ului. La verificarea de după şase luni, aceste îmbunătăţiri s-au menţinut.

Până în prezent, s-au desfăşurat studii de folosire a acestor tehnici în diverse afecţiuni precum pierderea greutăţii şi menţinerea unei greutăţi sănătoase pe termen lung, fobii, anxietatea de dinaintea unui test, depresie, anxietate şi fibromialgie, pe lângă tulburările de stres posttraumatic, şi mai sunt numeroase alte studii în curs de desfăşurare, inclusiv unul privind durerea cronică asociată cu cancerul şi două studii de amploare adiţionale privind stresul posttraumatic cu veterani de război la Spitalul Memorial Walter Reed şi la Centrul Medical Columbia Pacific din San Francisco.

Lucrul cu veteranii de război este îndeosebi frapant, dată fiind severitatea stresului posttraumatic de care aceştia tind să sufere şi de extinderea afecţiunii. Ca şi formele mai grave de anxietate şi depresie, TSPT-ul sever este considerat în mod tipic *tratabil, dar nu vindecabil*. Or, studiile acestea noi par să contrazică această opinie larg răspândită.

De exemplu, unul dintre terapeuţii citaţi din cadrul studiului asupra veteranilor de război îşi descrie activitatea cu Keith, un soldat de infanterie care a luptat în Delta Mekongului în timpul Războiului din Vietnam[15]. Keith văzuse câteva decese în ambele tabere, şi, acum, după mai bine de trei decenii de la serviciul lui militar, încă mai era chinuit de amintiri persistente. „Uneori”, i-a spus el terapeutei, „mi se pare că văd soldaţi din Viet Cong ascunzându-se în spatele tufişurilor şi copacilor”. Flashbackurile, împreună cu gândurile intruzive, un copleşitor sentiment de vinovăţie şi o insomnie severă presărată cu coşmaruri, îl transformaseră esenţialmente într-un individ nefuncţional. Terapia intensă efectuată prin grija Administraţiei pentru Veterani, incluzând tratamente de grup şi

individuale, nu-i oferise niciun fel de uşurare.

Keith a fost supus unui număr de şase şedinţe de câte o oră de psihologie energetică în compania terapeutei, timp în care aceasta l-a pus să palpeze uşor cu degetul nişte puncte specifice în timp ce îşi aducea în minte amintirile de război şi de alte experienţe stresante. La finalul celei de-a şasea şedinţe, Keith reuşea să doarmă şapte-opt ore de somn neîntrerupt, fără coşmaruri, şi a raportat că şi celelalte simptome ale sale s-au calmat.

O întrevedere de verificare după şase luni şi alte teste au arătat că aceste ameliorări s-au păstrat din ziua aceea.

Iată ce au în comun toate aceste studii remarcabile: decât să se folosească medicamente pentru a trata *corpul* sau consiliere şi terapie comportamentală pentru a trata *mintea*, toate studiile abordează direct un al treilea aspect al organismului uman, unul care uneşte golul dintre minte şi corp: *biocâmpul*.

Cine eşti tu: o baterie reîncărcabilă ambulantă şi vorbitoare

Medicina modernă convenţională, cu fundamentul ei în fiziologie şi anatomie şi cu repertoriul ei farmaceutic, chirurgical şi de alte intervenţii alopate, tratează în esenţă corpul. Chiar şi medicina psihiatrică este în mod fundamental un tratament fizic, abordând simptome ale minţii cu ajutorul impactului chimic al medicamentelor alopate.

Psihologia modernă, pe de altă parte, tratează în mod fundamental mintea: prin discuţii, tehnici comportamentale şi aşa mai departe, caută să modifice felul în care percepi experienţele şi gândeşti despre lucruri şi, prin asta, cum îţi structurezi comportamentele.

Dar aceste două abordări în sine nu reuşesc să acopere pe deplin noua noastră înţelegere asupra sănătăţii umane. Acest model nou vede fiinţa umană ca un organism compus din trei aspecte: corpul, mintea şi *biocâmpul* — un mediu conductor care suprapune şi integrează corpul şi mintea.

Oamenii de ştiinţă şi medicii implicaţi în lucrul cu energiile consideră că biocâmpul constă din cel puţin trei sisteme energetice principale:

- Cele paisprezece *meridiane* ale acupuncturii
- Chakrele sau centrii energetici care formează un sistem vertical ce se întinde de-a lungul coloanei vertebrale, incluzând în mod tipic şapte centre (deşi unele sisteme de chakre numără până la doisprezece asemenea centri energetici)
- *Biocâmpul* însuşi, un câmp electromagnetic foarte slab care începe la nivelul pielii şi se extinde în exterior pentru câţiva centimetri sau mai mult[16]

Din motive de simplitate, în această carte vom folosi termenul de biocâmp ca să ne referim la toate aceste sisteme ca la un întreg energetic.

Poate că cea mai simplă cale să vezi biocâmpul şi chiar să-i demonstrezi existenţa pentru tine este să priveşti la *polaritatea* generală a corpului.

Toate fenomenele electrice şi magnetice manifestă proprietatea polarităţii, adică, organizarea în jurul a doi poli de sarcini electrice opuse. Acest lucru este valabil pentru fenomenele la orice scală, de la pământul însuşi la bateria din telefonul celular, până la o particulă subatomică.

Aşa cum se dovedeşte, este valabil şi pentru *tine*.

În prima jumătate a secolului al douăzecilea, cercetătorul de la Yale Harold Saxton Burr a descoperit ceva fascinant şi fundamental despre biocâmp: ca orice alt fenomen electric, toate organismele manifestă o polaritate electrică de tip nord/sud. (Pentru a citi mai mult despre dr. Burr şi fascinanta istorie a cercetării biocâmpului, vezi Anexa B: Acceptarea biocâmpului.) Măsurătorile efectuate în timpul operaţiilor chirurgicale cu ajutorul unui galvanometru sensibil au dezvăluit un tipar distinct de sarcini electrice pozitive şi negative la organele individuale: s-au observat o sarcină electrică negativă în partea de sus a ficatului, partea de sus a inimii, partea de sus a pancreasului şi aşa mai departe şi o sarcină pozitivă în porţiunile inferioare ale respectivelor organe. În mod similar, în creştetul capului, în partea de sus a limbii, a vălului palatin şi pe suprafaţa de sus a mâinilor şi picioarelor se manifestă o uşoară sarcină electrică negativă, în timp ce sub bărbie, sub limbă şi vălul palatin şi pe palme şi tălpi se găseşte o sarcină negativă uşoară. Chiar şi celulele nervoase individuale sunt polarizate electric.

Fiecare dintre noi este în esenţă o baterie umană cu o polaritate electrică generală, precum şi un aranjament complex de polarităţi mai mici. În timp, dr. Burr a reuşit să cartografieze acest aranjament de polarităţi electrice ale unei fiinţe umane cu o sănătate normală.

Când sănătatea noastră fizică şi echilibrul emoţional şi psihologic sunt compromise, acea polaritate naturală devine dezorganizată sau inversată.

Poţi să-ţi testezi singur propria polaritate ca să vezi dacă este echilibrată sau inversată folosind metoda simplă de feedback neuromuscular pe care am învăţat-o în capitolul 3.

1. Palma pe cap

Aşază-ţi uşor mâna pe creştetul capului, cu palma în jos. Nu contează ce mână foloseşti. Ţine celălalt braţ întins într-o parte şi pune-l pe testatorul tău să apese uşor în jos.

2. Dosul palmei pe cap.

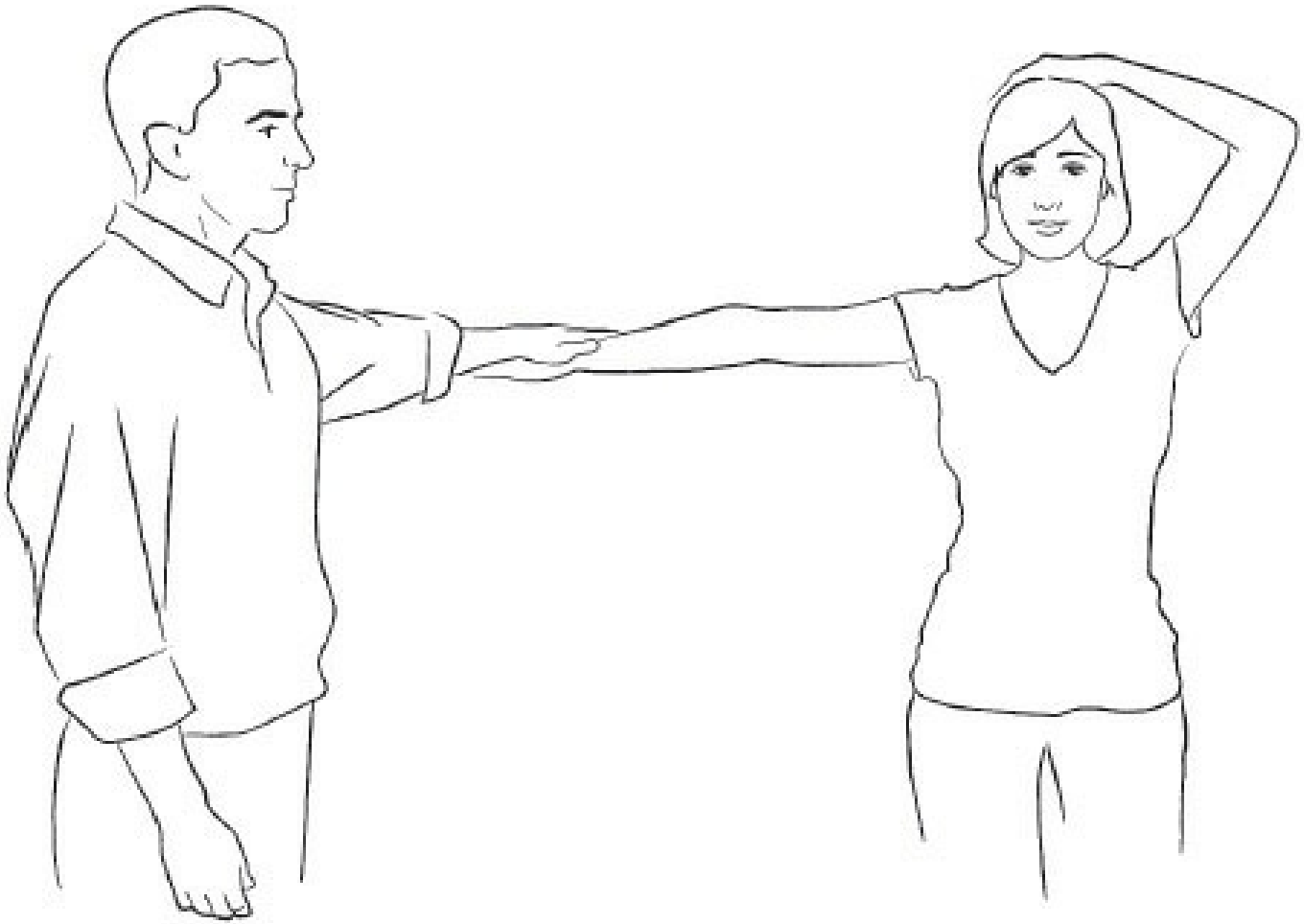
Acum răsuceşte mâna, astfel încât dosul palmei stă sprijinit pe cap. Pune-l pe testator să aplice din nou presiunea în jos.

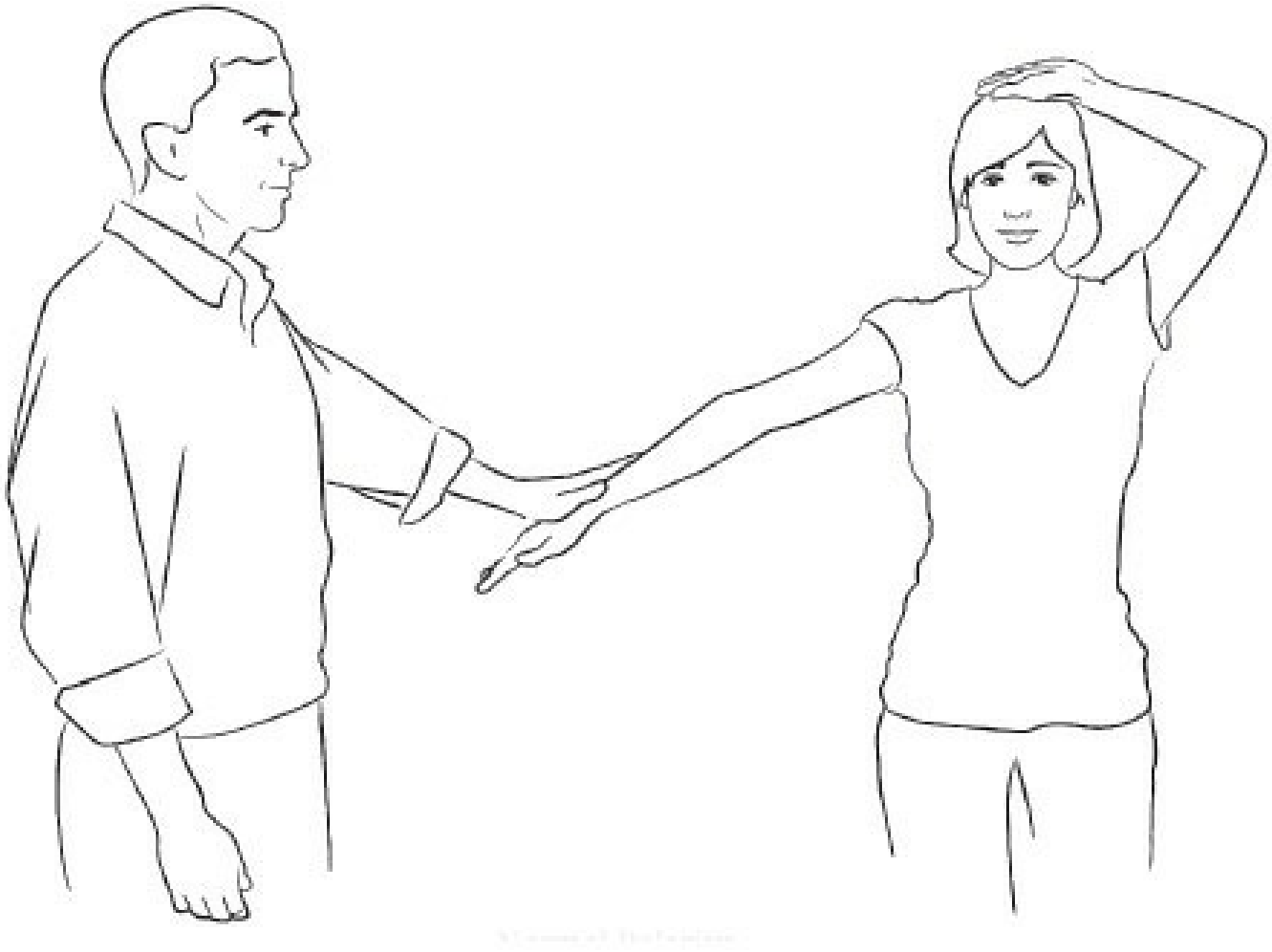
Nu uita: diferenţa dintre rezultatul „slab” şi cel de „rezistenţă” este de obicei între 5 şi 15 procente. Această diferenţă este, în mod normal, suficientă pentru a discrimina între ele cele două stări.

În condiţii normale, poziţia palma pe cap (#1) trebuie să dea un rezultat de rezistenţă, iar poziţia dosul palmei la cap (#2) dă un rezultat de slăbire. Asta deoarece creştetul capului ar trebui să aibă o uşoară sarcină negativă, iar palma va avea o sarcină pozitivă, astfel încât, într-un sens, formează un circuit. Pe de altă parte, dosul palmei are o sarcină negativă slabă — aşa că dosul palmei pe cap apropie două sarcini negative şi, ca atunci când apropii polii negativi a două baterii, vei simţi o uşoară rezistenţă sau interferenţă.

Ce se întâmplă dacă obţii rezultate opuse? Cu alte cuvinte, palma pe cap dă o slăbire, în vreme ce dosul palmei pe cap dă rezistenţă? Aceasta arată că suferi de un fel de inversare sau dezorganizare a polarităţii. Sau s-ar putea să constaţi că nu există nicio diferenţă sesizabilă în testarea celor două

poziții. Și asta arată o distrugere sau o dezorganizare a polarității. (Vezi diagrama de la Fig. 4.)





Polaritate normală

Peste câteva pagini, vom analiza câteva tehnici simple pentru corectarea inversărilor şi dezorganizării de polaritate, dar, înainte de a face acest lucru, să încercăm să înţelegem mai clar care sunt factorii ce pot duce la astfel de situaţii şi ce impact pot avea asupra sănătăţii şi a stării noastre de bine.

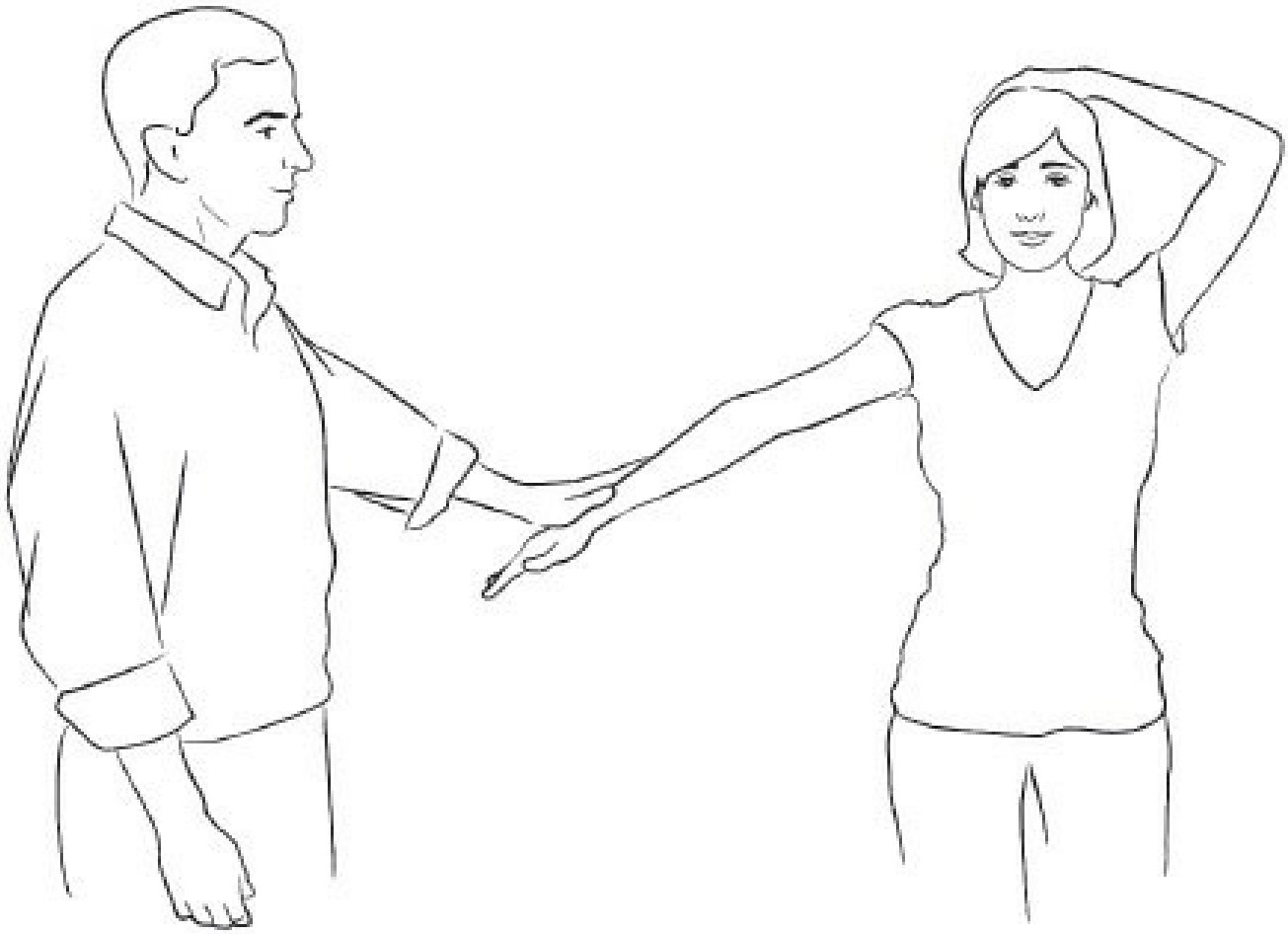
Inversările de polaritate

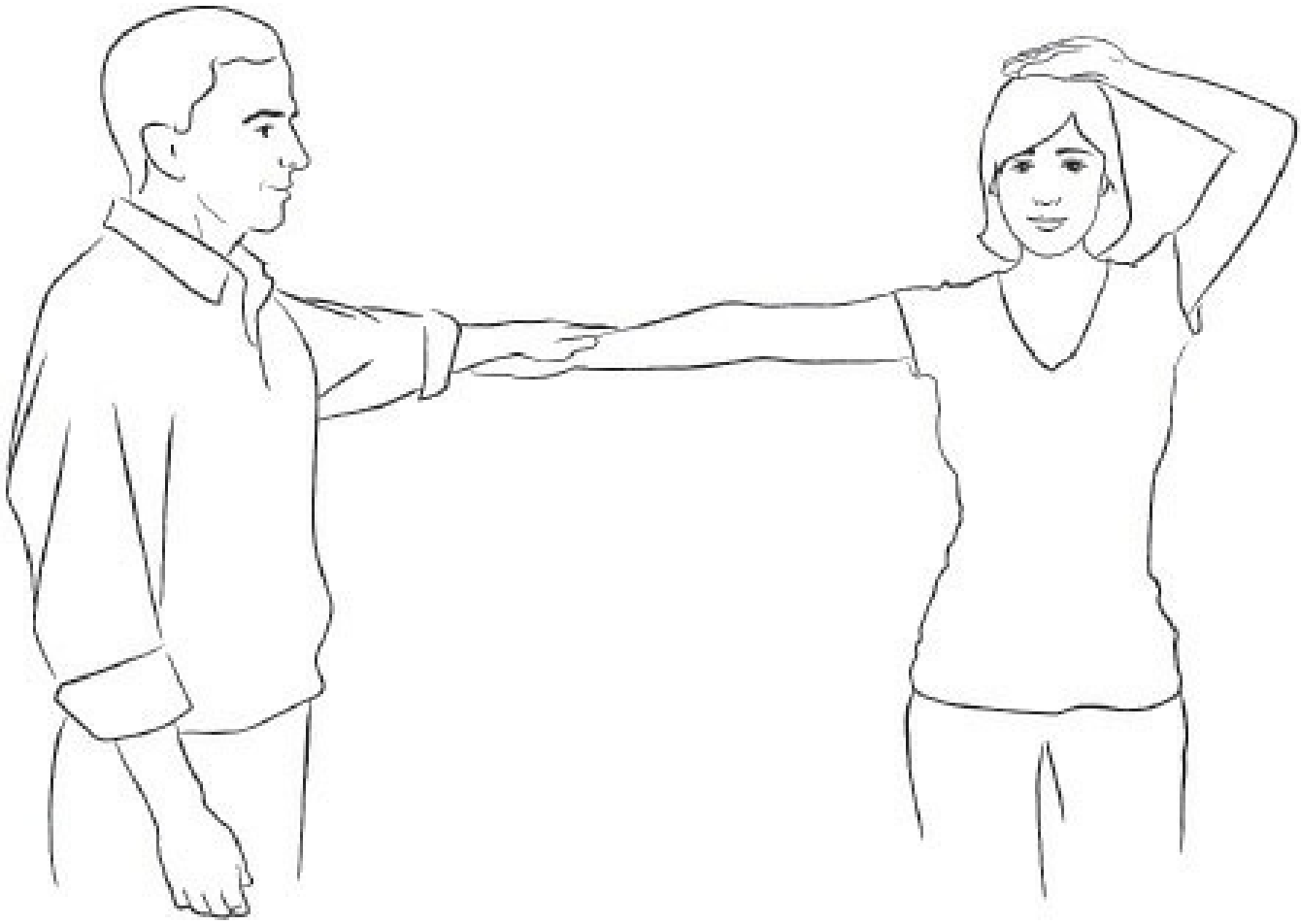
Ce se întâmplă când polaritatea se inversează?

Oamenii care sunt dezorganizaţi în mod cronic vor avea parte adesea de oboseală şi de scăderea energiei. Le este mai dificil să se concentreze şi pot fi predispuşi la senzaţia de „dezorientare”. Ar putea să apară „pene” de procesare, precum inversarea sau uitarea numerelor sau confundarea numelor, ori coordonarea neobişnuit de proastă, o stângăcie nefiresc de mare, scăparea obiectelor sau lovirea de acestea mai des decât de obicei. E aproape ca atunci când instalezi bateriile la o maşinuţă de jucărie şi din greşeală le pui invers: când apeşi butonul de pornire, maşina începe să se deplaseze, dar în marşarier.

De exemplu, s-ar putea să te simţi excelent când te aşezi să lucrezi la biroul tău, dar după două ore îţi dai seama că nu te poţi concentra, că nimic din ceea ce faci nu prea merge. Ai putea să interpretezi asta în tot felul de moduri: „Astăzi nu pot să gândesc. Nu sunt eu astăzi. Problema asta e prea dificilă. Sunt ca un scriitor în pană de inspiraţie. Nu mă ridic la înălţimea acestei provocări. Azi am o zi proastă”. Dar nu există zile proaste: zilele sunt doar zile. Sunt şanse excelente ca, în astfel de

împrejurări, singurul lucru în neregulă să fie faptul că treci printr-o inversare temporară de polaritate, adică printr-o dezorganizare a biocâmpului.





Polaritate inversată

Când polaritatea este distrusă sau dezorganizată, starea ta de spirit va fi afectată, făcându-te să fii mai pesimist, deprimat, confuz sau îngrijorat, chiar pierdut sau deznădăjduit. Inversarea cronică a polarității poate duce la un model de comportament de autosabotare. Dacă ai decis să scapi de acele șapte kilograme în plus, s-ar putea să te pomenești la miezul nopții în fața frigiderului mâncând o găletușă de înghețată. (Din nou, ca o mașinuță care merge în marșarier!)

Ce anume face ca polaritatea câmpului să se inverseze sau să devină dezorganizată?

Primul factor de luat în considerare este interferența câmpurilor electromagnetice puternice din jurul nostru. În lumea modernă, cei mai mulți dintre noi trăiesc înconjurați și inundați de câmpuri electromagnetice, mai ales în marile orașe. Traiul sau lucrul în proximitatea liniilor electrice de înaltă tensiune este un puternic factor distructiv. Oamenii care lucrează mult la computer, mai ales la cele neecranate, își țin telefoanele celulare aproape de corp sau petrec ore în șir aproape de televizoare sunt mai predispuși la inversări sau dezorganizări cronice.

Luminile fluorescente constituie o influență de mediu răspândită care interferează cu polaritatea naturală a biocâmpului nostru. Dacă te întrebi de ce ești întotdeauna obosit după-amiaza la muncă sau la școală, prima întrebare pe care ar trebui să ți-o pui este: „Stau ore în șir în mediul ăla sub luminile fluorescente?”

Oamenii care lucrează cu substanțe chimice puternice, cum ar fi solvenții, pot avea parte în mod frecvent de inversări ale polarității sau de dezorganizări electrice. Cei care sunt deosebit de sensibili pot fi afectați într-o anumită măsură de ingredientele produselor de curățenie casnică răspândite, cum

ar fi substanţele de curăţat, detergenţii sau şampoanele, sau de emanaţiile covoarelor noi sau ale materialelor de construcţii, mai ales în clădirile nou construite. Practic cu toţii ne punem astăzi singuri benzina în rezervoarele maşinilor şi, dacă inhalăm vaporii sau ne murdărim cu benzină pe mâini, ne poate afecta imediat.

Prin asta nu vrem să spunem că toţi aceşti factori de mediu îţi vor deranja polaritatea naturală, ci doar că sunt factori posibili. Nu toată lumea va fi dezorganizată de aceleaşi influenţe sau în aceeaşi măsură. Şi în general nu este practic să ne aşteptăm că vom putea elimina complet aceste influenţe, nici că este necesar. Totuşi, simplul fapt că suntem conştienţi de aceşti factori care pot avea o influenţă distructivă puternică ne poate ajuta să facem paşii necesari ca să-i minimizăm.

Apoi mai sunt şi factorii umani şi emoţionali din mediul înconjurător. Traumele, nefericirea şi emoţiile negative puternice îţi pot tulbura polaritatea la fel de uşor ca o linie de înaltă tensiune. Chiar şi tulburările minore îţi pot deranja temporar polaritatea normală. Găteşti şi ai ars ceva. Eşti angrenat într-o convorbire telefonică de vânzări şi cineva îţi trânteşte telefonul în nas. Traficul e groaznic, întârzii la aeroport, te-ai certat la muncă sau acasă.

Cam în acelaşi mod în care putem induce un curent într-un cablu plasându-l în vecinătatea unui alt cablu prin care trece un curent electric, dezorganizarea electrică a cuiva apropiat fizic de noi se poate răsfrânge asupra noastră, provocând o tulburare electrică şi o dezorganizare a polarităţii prin inducţie. Unii oameni sunt supuşi unor asemenea inversări cronice încât poartă cu ei un nor static, cam ca personajul Pig Pen din vechile benzi desenate *Peanuts*. Când spunem despre o persoană care intră într-o încăpere că are „vibraţii negative”, s-ar putea să rostim un adevăr în sensul lui propriu.

Când oamenii trec prin inversări de polaritate sau dezorganizări electrice cronice, fie ele provocate de substanţele toxice din mediul de lucru, de liniile de înaltă tensiune, de un şef sau de un coleg toxic ori de o relaţie stresantă — oricare ar fi cauza, inversările cronice pot duce la o deteriorare treptată a sănătăţii.

Corectarea polarităţii

Vestea bună este că, aşa cum am menţionat în capitolul 1, suntem proiectaţi în mod minunat ca să fim nişte organisme care se autocorectează şi se autovindecă. Deşi este probabil ca majoritatea dintre noi, dacă nu chiar toţi, să căpătăm o polaritate inversată sau dezorganizată din când în când, există o întreagă gamă de activităţi umane pe care le facem în mod natural şi care se dovedesc a avea o influenţă corectivă asupra polarităţii.

În orice fel de corecţie a polarităţii există două ingrediente esenţiale:

1. Respiraţia completă, regulată şi nestânjenită, şi
2. Traversarea liniei mediane a corpului, în ambele direcţii

Ciclul respiraţiei, care este o alternare ritmică a expiraţiei şi inspiraţiei, este unul dintre procesele fundamentale prin care corpul îşi menţine organizarea electrică. Mişcându-te sau poziţionându-te în aşa fel încât să traversezi linia mediană a corpului — aşa cum faci în mod natural în mişcările coordonate stânga-dreapta când te târăşti, mergi pe jos, alergi sau înoţi (mai ales înotatul în ocean, a cărui apă sărată este mai conductivă electric pentru restabilirea echilibrului decât apa

dulce, ca să nu mai vorbim de apa cu clor) —, aceasta are drept consecinţă faptul că cele două emisfere ale creierului interacţionează şi restabilesc paritatea.

Dacă această formulă simplă — respiră profund şi traversează-ţi linia mediană — îţi sună familiar, nu e de mirare. Ai învăţat un exemplu simplu de corectare a polarităţii în capitolul 3: respiraţia cu palmele încrucişate. Acolo, am explicat acest exerciţiu spunând, pur şi simplu, că „îţi va echilibra sistemul neuromuscular". Ca să formulăm mai exact, acţionează prin restabilirea polarităţii electrice normale a biocâmpului.

Să reanalizăm acest exerciţiu simplu din perspectiva polarităţii.

- În acest exerciţiu şi în toate cele similare de respiraţie, alternarea deliberată a inspiraţiei şi a expiraţiei complete susţine o alternare ritmică a sarcinii electrice.
- Atingerea cu vârful limbii a cerului gurii (la inspiraţie), urmată de atingerea vârfului limbii a părţii de jos a gurii (la expiraţie) ajuta la restabilirea organizării electrice a biocâmpului. În mod asemănător, direcţionarea respiraţiei prin nas la inspiraţie şi prin gură la expiraţie ajută la restabilirea organizării polarizate, datorită sarcinilor electrice opuse ale părţilor de sus şi de jos ale cavităţii bucale.
- Încrucişarea braţelor astfel încât mâna dreaptă să se sprijine pe partea stângă a corpului şi viceversa este un exemplu despre ceea ce înţelegem prin *traversarea liniei mediane*.

Aceasta aruncă o lumină nouă asupra motivului pentru care, în capitolul 3, am recomandat să îţi rezervi un minut ca să faci o respiraţie cu palmele încrucişate în situaţiile în care feedbackul neuromuscular dă rezultate false. În majoritatea cazurilor, rezultatele false ale unor afirmaţii simple, obiective (cum ar fi numele tău, data curentă sau doi plus doi egal patru) sunt provocate de o polaritate inversată sau dezorganizată fie a subiectului, fie a testatorului. În cele mai multe astfel de situaţii, un minut sau două de respiraţie cu palmele încrucişate voi corecta situaţia.

Sunt multe moduri de a face asta în mod natural. De exemplu, când mergi pe jos, îţi duci mâna dreaptă înainte împreună cu piciorul stâng, apoi mâna stângă cu piciorul drept şi aşa mai departe. Aceasta nu numai că duce la crearea unui echilibru fizic, dar şi a unuia electric.

Mai târziu în acest capitol vom analiza câteva tehnici suplimentare pentru corectarea polarităţii, dar în nouă cazuri din zece un minut sau două de respiraţie simplă cu palmele încrucişate vor fi de ajuns. Îi punem adesea pe clienţi să facă, încă de la începutul şedinţei, câteva minute de respiraţie cu palmele încrucişate şi e remarcabil să vezi cât de des aceştia au parte de o uşurare semnificativă, chiar spectaculoasă, pur şi simplu de pe urma acestui singur pas.

De exemplu, de curând am primit o femeie care se confrunta cu dificultăţi profunde legate atât de sănătate, cât şi de viaţa personală. După ce am aflat puţin din istoria ei, am pus-o să facă două minute de respiraţie cu palmele încrucişate, doar ca să limpezim atmosfera ca să putem continua şedinţa mai productiv. După un minut, s-a uitat în jur cu o expresie nedumerită şi cu un început de încântare.

„Hei, parcă e mai multă lumină aici, nu-i aşa?" a întrebat ea.

Am mai văzut reacţii similare înainte — de fapt, am văzut întâmplându-se de mii de ori. Doar corectându-le polaritatea, vedem cum oamenii se transformă radical. Când începi să foloseşti tehnici simple de corectare a polarităţii, nu e neobişnuit să vezi că tot felul de lucruri din viaţa ta se

schimbă. Nu te mai simţi la fel de obosit, poţi să te concentrezi mai bine, eşti mai puţin stângaci. Schimbările sunt subtile, dar, cu timpul, devin profunde. Când se aprinde acea lumină, poate fi un eveniment care-ţi schimbă viaţa.

Golirea norului din ceaşcă

Un tânăr aflat în căutarea adevărului a vizitat un călugăr şi l-a întrebat dacă-i poate spune care e calea spre pace şi fericire desăvârşită. Călugărul l-a invitat să intre şi să bea o ceaşcă de ceai.

În timp ce şedeau, tânărul a început să-i povestească gazdei despre studiile sale, anii mulţi de căutare a înţelepciunii şi tot ce învăţase el în călătoriile sale. În timp ce căutătorul de adevăr vorbea, bătrânul doar încuviinţa din cap şi zâmbea, mişca din cap şi zâmbea. După o vreme, când tânărul continua să vorbească, călugărul a adus un ceainic clocotind şi două cești. A început să toarne ceai în ceaşca tânărului şi a continuat să toarne, să toarne şi iar să toarne.

Dintr-odată, tânărul şi-a dat seama că ceaiul se revărsase pe masă şi pe podea. A sărit în picioare şi a ţipat: „Bătrâne, ai înnebunit?! Ceaşca mea e deja plină — nu mai încape alt ceai!”

Călugărul a pus ceainicul jos şi s-a uitat cu severitate la musafirul lui — iar în acel moment, tânărul s-a luminat.

Fără să scoată un cuvânt, bătrânul îi dăduse de înţeles că vizitatorul lui era atât de plin de propriile idei şi gânduri, că ar fi fost inutil ca el să-i mai spună ceva nou despre viaţă. Orice cuvânt i-ar fi putut spune bătrânul, pur şi simplu s-ar fi revărsat pe podea.

Este exact motivul pentru care eforturile pe care le facem ca să ne umplem de noi convingeri pozitive, obiceiuri sănătoase sau rezolvări ale unor vechi modele repetitive de gândire şi comportament se soldează adesea cu frustrări: nu mai e loc pentru noile convingeri până când nu le dăm la o parte pe cele vechi. Din nou, aceasta explică de ce abordările populare precum gândirea pozitivă sunt atât de rar eficiente prin ele însele. Încercarea de a instala o convingere nouă, pozitivă prin repetarea unor afirmaţii, vizualizări, repetiţii verbale asemănătoare mantrelor, colaje creative sau chiar mesaje subliminale, fără a elimina mai întâi norul de paraziţi din sistem şi ecourile lui persistente exprimate prin convingeri autorestrictive, seamănă cu tentativa de a turna apă curată şi proaspătă într-o ceaşcă plină cu apă sălcie şi toxică.

Aşa cum am constatat în primele capitole ale cărţii de faţă, evenimentele dureroase din trecutul nostru creează adesea o masă de reziduuri psihologice, ca un nor de praf psihic aruncat în atmosfera vieţilor noastre. Te poţi gândi la asta ca la o acumulare de electricitate statică ce continuă să circule la nesfârşit dacă nu este descărcată sau eliberată.

Acest nor static are aspecte atât psihologice, cât şi fiziologice — adică, ne afectează şi mintea, şi corpul. Totuşi, în sine, nu este nici psihologic, nici fiziologic, ci *energetic*. Îşi are rădăcinile în mod fundamental nu în minte sau corp, ci în biocâmpul nostru — iar dacă vrem să disipăm acea ceaţă a nefericirii şi să aducem mintea şi corpul într-un echilibru funcţional, trebuie să ne ocupăm într-un anumit fel direct de biocâmp.

Există căi naturale de descărcare a acestui tip de sarcină electrică dezordonată. Prin vise, de exemplu, putem să eliminăm o parte din acest nor de paraziţi în timpul somnului. Diferite tipuri de exerciţii şi activităţi fizice pot ajuta la descărcarea, atenuarea sau îndulcirea acestuia într-o anumită

măsură. Dar dacă vrem să facem o transformare semnificativă şi să disipăm tiparele adânc înrădăcinate de gândire şi de convingeri care ne macină de ani în şir, avem nevoie de o tehnică mai concentrată, mai coerentă şi mai predictibilă ca parte a Procesului nostru în Patru Paşi.

Medierea între purice şi elefant

David Feinstein, care a făcut parte din corpul de psihiatri de la Johns Hopkins în anii 1970, înainte de a deveni interesat de domeniul nou apărut al psihologiei energetice, spune că un studiu în desfăşurare la Harvard care foloseşte imagistica cerebrală pentru a observa în timp real efectele acupuncturii asupra creierului[17] ar putea arunca lumină asupra mecanismului care stă la baza succesului extraordinar înregistrat de studii precum experimentul ruandez al lui Caroline Sakai. Dr. Feinstein explică:

> Ceea ce au arătat studiile de la Harvard este că, dacă stimulezi anumite puncte de acupresură, este trimis un semnal la amigdală care descreşte excitaţia.[18] Aceasta explică multe, în ceea ce priveşte modul cum funcţionează psihologia energetică.
> Când ai un răspuns condiţionat la o anumită amintire — să spunem, gelozie, mânie sau teamă — evocarea acelei amintiri creşte excitaţia din amigdală. Dar când activezi punctele de acupresură corecte în acelaşi timp în care evoci acea amintire, atunci trimiţi simultan un semnal de *descreştere* a excitaţiei.[19] Dacă trimiţi acest semnal de dezactivare de mai multe ori, nivelul excitaţiei va fi readus la normal. Literalmente schimbi răspunsul asociat cu acea amintire.

Reamintirea unui eveniment neplăcut stimulează amigdala, provocând o reacţie de stres. Dar stimularea simultană a punctului de acupresură trimite un impuls opus de calmare sau sedare. De fapt, reantrenezi amigdala şi căile ei asociate să interpreteze amintirea în mod diferit. Cu alte cuvinte, abordând direct biocâmpul, ocoleşti complet procesul cognitiv şi recondiţionezi răspunsul neural subconştient. Dr. Feinstein numeşte acest proces *terapie de expunere asistată prin acupresură*.

Îţi aminteşti ce s-a întâmplat cu Chantal? Dr. Sakai a pus-o să rememoreze amintirea despre uciderea familiei sale în timp ce-şi palpa uşor punctele de acupresură. Altfel spus, este exact descrierea făcută de dr. Feinstein. Amigdala ei a primit două mesaje diferite: amintirea îi stimula reacţia la traumă, dar atingerea punctelor de acupresură trimitea un mesaj opus, de calmare.

Iată care este aspectul fascinant al acestei secvenţe. Actualizarea unei amintiri este un act conştient de cogniţie (puricele). În schimb, amigdala şi căile neurale asociate acesteia sunt domenii ale subconştientului (elefantul). Dr. Feinstein descrie un proces de mediere între facultăţile conştiente şi cele subconştiente — puricele şi elefantul — *prin abordarea directă a biocâmpului*.

„Nu este ceva pe care să-ţi impui pur şi simplu să-l faci”, spune dr. Feinstein, „pentru că este o reacţie fiziologică, bazată pe căile neurale pe care le-ai constituit în timpul evenimentului traumatic”.

Această secvenţă este reflectată precis în primii doi paşi ai Procesului de Patru Paşi.

În pasul 1, identifici amintirea dureroasă specifică sau experienţa din trecut care se leagă cel mai strâns de stresul mental de care vrei să scapi, precum şi convingerile negative specifice, autorestrictive asociate cu acea amintire. Apoi, având proaspete în minte aceste elemente cognitive,

treci la pasul 2 pentru a le clarifica, descâlci şi disipa.

Pasul 2

Înainte de a putea dizolva şi elimina acele tipare negative şi a le înlocui cu unele noi, pozitive, pe care dorim să le avem, trebuie să eliminăm din biocâmpul nostru norul de paraziţi. Acesta este scopul esenţial al pasului 2.

În ultimele decenii, am folosit un inventar larg de instrumente şi metodologii în practica noastră, inclusiv metode precum desensibilizarea şi reprocesarea prin mişcarea ochilor (EMDR*[20])[21] şi palparea punctelor de acupresură folosită de Caroline Sakai din Rwanda[22]. Totuşi, pentru Procesul în Patru Paşi ne doream ceva mai simplu. Abordarea pe care o înveţi acum este o distilare a multor tehnici, reduse la esenţă pentru a produce un protocol care este în acelaşi timp eficace şi practic.

Pasul 2 constă din două exerciţii simple: respiraţia cu palmele încrucişate şi împământarea.

Respiraţia cu palmele încrucişate

Acest exerciţiu corectează în mod specific o polaritate dezorganizată sau inversată. Chiar dacă nu ai polaritatea inversată, respiraţia cu palmele încrucişate te va ajuta să clarifici acel zumzet electrostatic, să reechilibrezi şi să creşti acuitatea biocâmpului. De regulă, clienţii au o senzaţie de bună dispoziţie, de claritate şi de stare de spirit mai optimistă doar după un minut sau două de respiraţie cu palmele încrucişate. Pe lângă rolul pe care-l joacă în cadrul Procesului în Patru Paşi, este ceva pe care-l poţi practica singur, simplu şi rapid, practic oricând şi oriunde.

Deşi am mai parcurs metoda în capitolul 3, o reluăm aici:

- În poziţie aşezat, încrucişează glezna stângă peste cea dreaptă.
- Aşază-ţi mâna stângă pe piept, astfel încât degetele să stea pe partea dreaptă a claviculei. Apoi petrece-ţi mâna dreaptă peste stânga, astfel încât degetele mâinii drepte să stea pe partea stângă a claviculei.
- Inspiră pe nas şi expiră pe gură. În timp ce inspiri, lasă-ţi limba să-ţi atingă cerul gurii, chiar în spatele dinţilor din faţă. În timp ce expiri, lasă-ţi limba să se sprijine în spatele dinţilor de jos. Poţi să închizi ochii sau să priveşti în podea pentru a reduce stimulii vizuali.

Împământarea

După aproximativ două minute de respiraţie cu palmele încrucişate, fă următorul exerciţiu pentru stabilizarea şi împământarea biocâmpului:

- Stai cu spatele drept şi relaxat. Aşază-ţi ambele mâini, una peste cealaltă, pe plexul solar, imediat sub partea de jos a cutiei toracice. Simte-ţi respiraţia în stomacul care se ridică şi coboară uşor.
- Acum închide ochii şi vizualizează un cablu care se porneşte din corpul tău şi coboară direct în pământ.
- Păstrează acea imagine, inspirând şi expirând încet, timp de aproape un minut.

Exerciţiul de împământare este analog cu împământarea unui aparat electric. De asemenea, transmite subconştientului senzaţia de înrădăcinare fermă în realitate, în propria identitate, în

adevărul propriilor tale forțe și capacități.

Tehnici opționale

Combinația dintre respirația cu palmele încrucișate timp de două minute urmată de un minut de împământare este un puternic pas 2 și e suficientă pentru corectarea polarității biocâmpului în nouă cazuri din zece. Totuși, există mai multe exerciții alternative pentru corectarea polarității care pot fi utile în cazuri extreme sau în situațiile de stres mai mare decât cel normal.

Târâitul încrucișat

Uneori, doar respirația încrucișată nu poate corecta polaritatea unei persoane. Poți să evaluezi dacă așa stau lucrurile în ceea ce te privește folosind pur și simplu feedbackul neuromuscular, așa cum l-am descris mai devreme: palma pe creștetul capului versus dosul palmei pe creștetul capului.

În cazurile în care doar respirația cu palmele încrucișate nu corectează o inversare de polaritate, folosim adesea un exercițiu simplu pe care îl numim *târâit încrucișat*.

- Stând în picioare, ridică genunchiul stâng până la nivelul taliei și lovește-l ușor cu palma dreaptă.
- Apoi, ridică genunchiul drept și lovește-l cu palma stângă.
- Continuă alternativ, lovind ușor fiecare genunchi cu palma mâinii opuse, într-un ritm de mers ușor. Ai grijă să respiri normal în timp ce faci asta. Continuă timp de aproximativ două minute.

Pare o sarcină foarte simplă și directă. În mod surprinzător, nu e întotdeauna așa simplă precum pare, mai ales la început.

Ai auzit expresia: „Înainte să mergi, trebuie să te târăști”. Există mult adevăr în această expresie. De fapt, există o dezvoltare neurologică semnificativă care apare la bebeluși și care este susținută de actul învățării târâitului. Succesiunea complexă de mișcări, cu integrarea ei stânga-dreapta, are impact asupra integrării stânga-dreapta a emisferelor cerebrale și există dovezi că la bebelușii la care etapa târâitului este obstrucționată, stăvilită sau sărită se manifestă consecințe neurologice negative.

Este interesant de remarcat că, în cazurile în care numai respirația cu palmele încrucișate nu restabilește polaritatea electrică normală, persoana poate avea la început dificultăți în deprinderea modului de efectuare a târâitului încrucișat. La oamenii care au inversări de polaritate cronice, există adesea senzația de stângăcie sau de coordonare stângace. Am văzut adesea clienți care trebuie să exerseze un minut sau două înainte de a se prinde cum trebuie făcut târâitul încrucișat — pentru ca apoi, dintr-odată, nu numai să-l execute lin și ușor, ba chiar vorbind în același timp. De altfel, poți literalmente să vezi în timp real cum se reorganizează polaritatea.

Galopul Diamond

Așa cum am spus mai devreme, activități normale precum mersul, alergatul sau înotul întruchipează componentele esențiale ale corecției polarității: respirația completă și o traversare ritmică a liniei mediane. Uneori, chiar și o plimbare scurtă ne poate debloca. Scriitorii și alți artiști de-a lungul istoriei au descris faptul că, fie și după o plimbare scurtă și energică, aproape că poți să auzi cum

rotiţele tale se reaşază în lăcaşul lor.

John Diamond, unul dintre marii pionieri ai feedback-ului neuromuscular, recomanda o plimbare uşor caricaturizată ca simplu corectiv al polarităţii, pe care a numit-o *galopul Diamond*.

Cheia pentru mersul Diamond este să păşeşti într-un ritm vioi şi să accentuezi legănarea braţelor astfel încât să traverseze complet linia mediană a corpului. Cu alte cuvinte, braţul drept se balansează înainte şi de-a curmezişul corpului, mult spre stânga, urmat de balansarea braţului stâng şi aducerea lui mult spre dreapta.

Pentru ca acest exerciţiu să corecteze pe deplin o inversare a polarităţii, va necesita în mod specific o plimbare energică de cel puţin zece minute.

Respiraţie alternativă pe nări

Respiraţia alternativă pe nări este bine cunoscută practicanţilor de yoga, unde deţine un loc central şi este adesea perfecţionată până la stadiul de ştiinţă elaborată. Dacă suferi de o inversare cronică sau persistentă a polarităţii, practicarea unei versiuni simple a acestui model repetitiv de respiraţie stânga-dreapta structurată de mai multe ori pe zi poate servi drept corectiv „foarte eficient”:

- Aşază-ţi degetul mare drept pe nara dreaptă, închizând-o. Inhalează prin nara stângă.
- Eliberează degetul mare şi apasă degetul arătător pe nara stângă, închizând-o. Acum expiră prin nara dreaptă.
- Continuă exerciţiul, inhalând prin nara stângă şi exhalând prin nara dreaptă, de zece ori.
- Acum inversează procesul, de data asta folosind degetul mare şi arătătorul mâinii *stângi*, inhalând prin nara dreaptă şi exhalând prin cea stângă. Repetă asta de zece ori.

Acest exerciţiu întreg, de zece ori într-o direcţie şi de zece ori în cealaltă, ar trebui să ia în total între două şi trei minute.

Poate lăsa impresia că e puţin cam complicat, mai ales dacă deja eşti dezorganizat electric. Cu cât exersezi mai mult, cu atât mai firesc începe să ţi se pară.

Vărsat pe jos sau pătat?

Nu orice experienţă dureroasă lasă o urmă durabilă. Există supărări care pot fi alinate şi rezolvate de balsamul timpului, sentimente rănite care cedează la o consolare sau la un plâns sănătos, îndoieli şi temeri care pot fi domolite de o ureche plină de compasiune. În mod similar, există ameliorări în noi înşine, schimbări în starea minţii noastre şi paşi înainte în maturizarea noastră ca fiinţe umane pe care o putem obţine numai prin voinţa noastră conştientă. Uneori, afirmaţiile şi gândirea pozitivă chiar *funcţionează*.

Dar apoi există schimbări pe care pur şi simplu nu le putem face doar prin efortul bunelor noastre intenţii.

Unele evenimente emoţionale sunt ca lichidul vărsat pe jos — sunt murdare, dar nu aşa de greu de şters cu mopul. Ai fost tachinat în şcoală? Dojenit de părinţi, certat de antrenor, ai suferit o despărţire dureroasă în liceu? Da, doare, dar în nouă cazuri din zece nu e nimic pe care să nu-l poţi şterge cu puţin săpun, apă fierbinte şi prosoape de hârtie.

Unele evenimente, totuşi, sunt mai mult decât nişte băltoace de lichid. Acestea sunt *pete* şi, oricât ai freca, nu poţi să le elimini.

Dacă ai o convingere adânc înrădăcinată, bazată pe un tipar microtraumatic din trecut, potrivit căruia nu poţi avea succes, atunci ai putea să schimbi asta printr-un efort concentrat de voinţă şi intenţie… pentru moment. Dar dacă nu ai clarificat mai întâi convingerile negative de dedesubt şi alte tipare de interferenţă adânc întipărite în subconştient, vechea convingere va reapărea în mod inevitabil.

Totuşi, dacă într-adevăr clarifici mai întâi vechile reziduuri şi aşezi o fundaţie pentru noua ta convingere, atunci aceasta va putea să se instaleze pentru o perioadă mai lungă. Când ai reuşit să clarifici cum se cuvine un stres care este codificat în memoria trecutului, s-a rezolvat: a *dispărut*. Exact aşa cum s-a întâmplat cu Chantal, supravieţuitoarea ruandeză, şi cu Keith, veteranul din Vietnam, amintirile rămân, dar îşi pierd înţepătura şi puterea.

Moment în care eşti pregătit să instalezi un set nou de convingeri noi, pozitive — şi despre asta este vorba în capitolul 5.

11 Chantal nu este numele real al fetei, dar povestea ei şi studiul de referinţă efectuat în Rwanda sunt foarte reale. Studiul, avându-i drept autori pe Caroline Sakai, Suzanne Connolly şi Paul Oas, a fost publicat în 2010 în *International Journal of Emergency Mental Health*, Iarna 2010, 12(1), pp. 41-50, sub titlul „Treatment of PTSD in Rwandan Child Genocide Survivors Using Thought Field Therapy". Textul articolului poate fi găsit la adresa: www.tftcenter.com/articles_treatment_of_ptsd_rwanda.html.

12 Church, D., Piña, O., Reategui, C., & Brooks, A. „Single Session Reduction of the Intensity of Traumatic Memories in Abused Adolescents: A Randomized Controlled Trial". Articol prezentat la a Unsprezecea Conferinţă Anuală de Psihologie Energetică de la Toronto, 15-19 octombrie, 2009. La momentul scrierii acestei cărţi, studiul este analizat de colegii de breaslă atât pentru *Journal of Child Sexual Abuse*, cât şi pentru revista *Psychological Trauma*.

13 Andrade, J., & Feinstein, D. „Preliminary Report of the First Large-Scale Study of Energy Psychology." Iniţiată la finele anilor 1980, această sinteză de cercetare includea diferite studii pe parcursul unei perioade de paisprezece ani şi a fost publicată în 2004, ca anexă la cartea lui David Feinstein *Energy Psychology Interactive: Rapid Interventions for Lasting Change* (Innersource).

14 Church, D., Hawk, C, Brooks, A., Toukolehto, O., Wren, M., Dinter, I., & Stein, P. „Psychological Trauma in Veterans using EFT (Emotional Freedom Techniques): A Randomized Controlled Trial." Aceste date au fost prezentate la conferinţa Societăţii pentru Medicină Comportamentală, Seattle, Washington, 7-10 aprilie, 2010. În momentul scrierii cărţii de faţă, studiul este analizat de referenţi.
Un videoclip de zece minute care conţine fragmente scurte din interviurile cu patru veterani de război înainte şi după tratamentul de psihologie energetică, împreună cu extrase din tratamentele pe care le-au primit, poate fi vizionat la www.vetcases.com.

15 Terapeuta se numea Ingrid Dinter. Remarcile ei sunt luate dintr-un interviu pe care i l-a acordat lui David Feinstein, aşa cum aflăm din articolul său „The Case for Energy Psychology: Snake Oil or Designer Tool for Neural Change?" Psychotherapy Networker, Noiembrie 2010, www.innersource.net/ep/images/stories/downloads/PN_article.pdf.

16 Cât de mult se extinde acest câmp constituie încă un subiect de controverse, în parte deoarece capacitatea noastră de a determina acest lucru depinde de instrumentele folosite în acest scop. Potrivit speculaţiilor unor oameni de ştiinţă, biocâmpurile noastre se suprapun unele peste altele şi s-ar putea să se extindă practic la distanţă infinită. Ceea ce ştim în prezent este că biocâmpul nu este restrâns exclusiv în limitele suprafeţei exterioare a corpului fizic.
Semnalele electrice de la inimă şi creier, de exemplu, nu sunt măsurate direct pe fiecare organ (dacă ar fi aşa, ar trebui să penetrezi craniul ori de câte ori ai vrea să obţii o EEG sau să tai chirurgical pieptul pentru fiecare EKG), ci de la o distanţă de cel puţin un centimetru şi, de regulă, mai mult. În mod cert, cu cât e mai aproape sursa, cu atât e mai precis semnalul, dar dacă instrumentele

noastre ar fi mai sensibile, am putea detecta şi interpreta semnalele acelea de la distanţe de câţiva centimetri sau chiar metri.

17 Proiectul Efectele acupuncturii neuroimagistice asupra activităţii cerebrale umane, desfăşurat la Facultatea de Medicină Harvard: www.nmr.mgh.harvard.edu/acupuncture/PPG. (Vezi şi Anexa B: Acceptarea biocâmpului.)

18 Discuţie particulară cu autorii.

19 De regulă, singularul *amigdală* şi pluralul *amigdale* se folosesc în mod interschimbabil şi am respectat această convenţie aici.

20* Acronimul vine de la denumirea englezească *eye movement desensitization and reprocessing*. *N.t.*

21 EMDR este o metodă inovatoare de tratament introdusă pentru prima oară spre sfârşitul anilor 1980 de Francine Shapiro.

Este interesant de ştiut cum a ajuns dr. Shapiro să dezvolte acest proces. Într-o zi, în timp ce se plimba prin parc, s-a oprit la marginea unui iaz o vreme ca să se uite la nişte raţe în timp ce reflecta asupra unei probleme care o tulbura. Dintr-odată, a observat că a început, în mod inexplicabil, să se simtă mai calmă şi mai relaxată — şi că efectul părea să apară în timp ce-şi mişca ochii încolo şi-ncoace pentru a urmări mişcările raţelor pe suprafaţa lacului.

Analiza atentă şi testarea acestei experienţe a condus-o la formularea procesului EMDR, care s-a dovedit a fi un minunat instrument pentru rezolvarea stresului posttraumatic şi a altor blocaje emoţionale ale funcţionării normale. În vreme ce subiectul se concentrează pe amintirea experienţei tulburătoare, terapeutul îşi mişcă mâna (sau un obiect, ori o lumină) într-o parte şi în alta a feţei subiectului. Procesul permite cumva subiectului să „reproceseze" evenimentul, creând noi căi asociative în creier şi disipând blocajele emoţionale.

Am început să folosim metoda la scurt timp după ce a fost creată şi am constatat că ne permitea să tratăm eficient o gamă largă de clienţi, inclusiv unii cu probleme care refuzaseră să cedeze chiar şi sub hipnoză. Mai mult, tratamentul a funcţionat într-o durată scurtă de timp, adesea realizând în câteva săptămâni ceea ce terapiile mai tradiţionale ar fi rezolvat abia în câteva luni — presupunând că ar fi reuşit să rezolve.

Un posibil inconvenient al EMDR este acela că, în cursul tratamentului, este posibil ca subiectul să fie retraumatizat, adică să retrăiască o parte din impactul traumei originare într-un fel care face mai mult rău decât bine. Aceasta nu constituie un pericol în mâinile unui profesionist calificat şi experimentat, dar este unul dintre motivele pentru care nu încorporăm această abordare în modelul autoadministrat prezentat aici.

22 Una dintre colegele noastre, Sandra Bagley, infirmieră autorizată care a lucrat pentru o echipă umanitară internaţională, s-a dus în regiunile distruse de război din Kosovo, după atrocităţile din Bosnia şi Croaţia, şi a folosit metodele de palpare a punctelor de acupresură pe care le învăţase la câteva din seminariile noastre pentru a-i ajuta pe supravieţuitorii traumatizaţi de acolo. De asemenea, i-a învăţat pe medicii militari cum să aplice câteva proceduri de bază ca să-i ajute la cei răniţi mental şi fizic.

De fapt, tehnica populară de psihologie energetică a servit drept bază pentru cartea noastră anterioară, *Instant Emotional Healing: Acupressure for the Emotions / Vindecare emoţională instantanee: Acupresură pentru emoţii* (Broadway Books, 2000). Totuşi, pentru cartea de faţă vrem să oferim o abordare mai simplă şi chiar mai accesibilă.

Pasul 2: Clarificarea

Scopul: Reechilibrarea sistemului energetic al corpului şi pregătirea pentru remodelare

a. Respiraţia cu palmele încrucişate (două minute)

- În poziţie aşezat, încrucişează glezna stângă peste cea dreaptă.
- Aşază-ţi mâna stângă pe piept, astfel încât degetele să stea pe partea dreaptă a claviculei. Apoi petrece-ţi mâna dreaptă peste stânga, astfel încât degetele mâinii drepte să stea pe partea stângă a claviculei.
- Inspiră pe nas şi expiră pe gură. În timp ce inspiri, lasă-ţi limba să-ţi atingă cerul gurii, chiar în spatele dinţilor din faţă. În timp ce expiri, lasă-ţi limba să se sprijine în spatele dinţilor de jos. Poţi să închizi ochii sau să priveşti în podea pentru a reduce stimulii vizuali.

b. Împământarea (un minut)

- Stai cu spatele drept şi relaxat. Aşază-ţi ambele mâini, una peste cealaltă, pe plexul solar, imediat sub partea de jos a cutiei toracice. Simte-ţi respiraţia în stomac, cum se ridică şi coboară.
- Acum închide ochii şi vizualizează un cablu care se porneşte din corpul tău şi coboară direct în pământ.
- Păstrează acea imagine, inspirând şi expirând încet, timp de aproape un minut.

c. Tehnici opţionale

- Foloseşte feedbackul neuromuscular ca să-ţi verifici polaritatea biocâmpului.
- Pentru inversări sau dezorganizări persistente sau cronice, mai poţi folosi:

  Târâitul încrucişat: circa două minute

  Galopul Diamond: cel puţin zece minute

  Respiraţie alternativă pe nări: zece cicluri în ambele direcţii, cam două-trei minute

Capitolul 5

Codul personal al fericirii

Cred că pot, cred că pot…
Mica locomotivă descurcăreață[*23]

„Nu sunt sigură că are vreun rost să încerc.” Femeia din cabinetul nostru ședea tolănită în fotoliu, apatică și înfrântă. „Mi s-a spus că n-am să mai trăiesc până la următoarea mea aniversare. Și-atunci, ce fel de țeluri ar trebui să caut să realizez aici?”

Igienistă dentară pensionată, Lydia aveam cam șaizeci și cinci de ani, vârstă care în zilele noastre este considerată relativ tânără. De drept, ar fi trebuit să se aștepte să mai trăiască câteva decenii. Totuși, cu un an în urmă, fusese diagnosticată cu cancer la creier. În pofida operației și a radioterapiei, prognoza ei nu era bună. Deloc surprinzător, Lydia devenise de-a dreptul deprimată și acesta fusese motivul pentru care internistul și oncologul ei îi recomandaseră să ne facă o vizită.

Din istoricul ei am aflat că Lydia fusese asaltată de un număr de probleme în viață, inclusiv de o copilărie dificilă cu un tată care era extrem de autoritar și chiar rău. Ca adult, se căsătorise cu un bărbat care avea un comportament similar cu al tatălui ei. Căsătoria s-a sfârșit cu un divorț dureros. Apoi a venit cancerul.

În timpul tratamentului, părul îi căzuse complet. Acum începea să-i crească din nou și, la acea primă vizită, ne-a mărturisit că ura felul în care arăta. Nouă ni se părea că arată fantastic și chiar i-am spus asta. Dar ea nu ne-a crezut. Imediat după aceea ne-a mai mărturisit că nu-i plăcea cine știe ce nici felul cum îi suna vocea. Noi am asigurat-o că avea un glas frumos și un păr minunat. Nu îi spuneam aceste lucruri ca să se simtă ea bine. Erau adevărul adevărat. Lydia este o persoană drăguță și lucrul ăsta se vedea. Dar, în acest moment al vieții ei, era în mod fundamental incapabilă să se accepte pe sine.

Am trecut-o prin cei patru pași ai Procesului, concentrându-ne pe convingerile profunde pe care și le formase de timpuriu, ca urmare a șicanelor permanente ale tatălui ei. A început să simtă o transformare, dar schimbarea n-a fost spectaculoasă (cel puțin la început), așa că am programat-o pentru niște vizite suplimentare ca s-o ajutăm să lucreze asupra problemelor ei stratificate. Am continuat să ne întâlnim, iar ea a continuat să lucreze cu pașii Procesului, începând treptat să înflorească.

Când a venit la prima vizită, în dosarul ei medical era o însemnare în care se spunea că era trimisă la noi pentru „tratarea anxietății și a depresiei”. După câteva vizite, am observat o altă însemnare în dosar: „Depresia și anxietatea rezolvate”.

Rezolvate — iată un cuvânt pe care doctorii nu-l asociază prea des cu *anxietatea și depresia.* Dar nu numai starea ei sufletească a fost rezolvată. Din acel moment, totul în legătură cu Lydia a început să se transforme. Chiar și sănătatea ei fizică a început să se amelioreze. În scurtă vreme, era o femeie energică și plină de viață — iar tumorile ei au început să se micșoreze. Doctorii ei erau sincer uimiți, dar nu puteau nega realitatea a ceea ce se întâmpla în fața ochilor lor. Prognoza ei s-a schimbat. Viitorul Lydiei conținea din nou aniversări ale zilei de naștere.

Ce s-a întâmplat aici? Transformarea care s-a petrecut cu Lydia a avut loc pe mai multe niveluri simultan. Conştientizându-şi convingerile autorestrictive împreună cu unele experienţe timpurii care le alimentaseră, a făcut o transformare cognitivă — dar prin eliminarea norului static de reziduuri din biocâmpul ei a fost totodată capabilă să aducă acea schimbare la nivelul profund al minţii ei subconştiente. Şi, din momentul în care ceaţa nefericirii s-a ridicat, a putut să menţină o altă imagine despre sine.

Într-un sens, Lydia a devenit sănătoasă pentru că a început să fie capabilă *să se vadă pe sine* ca sănătoasă.

Imaginile: limbajul subconştientului

Această putere a imaginilor de a modela şi a forma realitatea este centrală pentru Procesul în Patru Paşi. Dacă subconştientul este elefantul care ne formează şi ne conduce acţiunile, alegerile şi, într-o mare măsură, destinul, imaginile sunt calea de a comunica cu elefantul. Imaginile sunt limbajul subconştientului.

Fiinţele umane au o capacitate foarte aparte: suntem capabili să creăm în interiorul creierelor noastre un model realist al evenimentelor externe şi să folosim, într-o măsură extraordinară, acel model intern pentru a influenţa şi dirija rezultatul evenimentelor externe.

Într-un sens, această capacitate de a crea imagini mentale puternice ale realităţilor externe este cea care a făcut posibilă dezvoltarea civilizaţiei umane înseşi, aşa cum arată colegul nostru V.S. Ramachandran în minunata lui carte *The Tell-Tale Brain (Revelaţiile creierului)* [24]. Această capacitate naturală de imaginare, spune dr. Ramachandran, este concretizată prin ceea ce a primit o denumire plină de culoare, „neuronii-oglindă”, acele circuite neurale care sunt activate când observăm acţiunile altora şi reproducem procesele neurologice în interiorul creierului nostru, de parcă am efectua noi înşine respectivele acţiuni.

„E ca şi cum neuronii-oglindă sunt simulatoarele de realitate virtuală ale naturii privind intenţiile altor fiinţe”, spune Ramachandran.

Noua înţelegere a neuronilor-oglindă ajută la explicarea unui întreg corpus de cercetări, desfăşurate în ultimii mai bine de patru sute de ani, care spun că imaginile pe care le avem în minte pot avea un impact tangibil asupra comportamentului şi capacităţilor noastre fizice.[25]

Multe dintre aceste studii s-au concentrat pe capacitatea de „repetiţie în minte”, utilă pentru a îmbunătăţi performanţele atletice. De exemplu, într-un studiu des citat din 1977, un grup de şaptezeci şi doi de jucători de baschet de colegiu a fost împărţit în patru subgrupuri,[26] toate trecând printr-o serie de cincisprezece şedinţe de antrenament pe teren pe parcursul unei perioade de şase săptămâni. Şedinţele erau identice în toate privinţele în afară de faptul că, exact înainte de antrenament, trei din cele patru grupuri erau trecute prin zece minute de pregătire specială. Jucătorii din primul grup erau puşi să se relaxeze timp din cinci minute, după care urmau cinci minute de vizualizare dirijată în care se imaginau aruncând la coş de la linia de aruncări libere. În acele şedinţe de cinci minute, li se cerea să-şi amintească impresiile senzoriale pe care le aveau când erau pe teren.

„Încercaţi să simţiţi senzaţiile din momentul când vă apropiaţi de linia pentru loviturile de pedeapsă”, le spunea vocea înregistrată pe casetă jucătorilor, în timp ce aceştia stăteau şi ascultau cu

atenţie, cu ochii închişi. „E posibil să simţiţi cum vă bate inima cu putere. S-ar putea să vă simţiţi picioarele obosite, tremurânde sau slăbite. Sudoarea vi se prelinge pe spate sau pe ceafă. Poate că observaţi că publicul a devenit mai tăcut; e posibil să le simţiţi ochii aţintiţi asupra voastră. Pentru câteva clipe, încercaţi să simţiţi senzaţiile pe care le aveţi când vă apropiaţi de linia pentru loviturile de pedeapsă…” Jucătorii încheiau fiecare şedinţă vizualizându-se cum efectuau aruncări perfecte la coş.

Al doilea grup a primit doar cinci minute de relaxare, împreună cu alte cinci minute de fals exerciţiu de concentrare introdus numai pentru a umple timpul (adică, pentru ca grupurile A, B şi C să aibă fiecare zece minute complete de pregătire specială). Al treilea grup a primit cinci minute de vizualizare împreună cu un fals exerciţiu de concentrare. Al patrulea grup n-a primit niciun fel de pregătire specială, doar şedinţa normală de antrenament cu exerciţii repetitive şi antrenament de aruncări libere.

După şase săptămâni de antrenament, toate cele patru grupuri au fost trimise să joace pe teren. Primul grup, constând din jucătorii care făcuseră şi relaxare, şi vizualizare, a prezentat o îmbunătăţire a performanţei semnificativă statistic; al doilea şi al treilea grup au prezentat amândouă *uşoare* ameliorări. Al patrulea grup nu a avut nicio îmbunătăţire. Rezultate similare s-au obţinut şi în studiile ulterioare în care s-a folosit un proces de vizualizare similar în sporturi precum karate, tenis şi tir sportiv.[27]

Cu ajutorul dovezilor oferite de noile metode de imagistică cerebrală, oamenii de ştiinţă sunt acum capabili să observe ceea ce se întâmplă în aceste experimente: când un subiect îşi imaginează că face ceva, sunt activate exact aceleaşi zone şi căi din creier ca atunci când chiar *face* lucrul respectiv.

„Un motiv pentru care ne putem schimba creierele doar prin imaginaţie”, spune dr. Norman Doidge în cartea *The Brain That Changes Itself (Creierul care se schimbă singur)*, „este acela că, din punct de vedere neuroştiinţific, imaginarea unui act şi efectuarea lui nu sunt atât de diferite precum pare”. Şi nu este vorba doar de un fenomen pur mental: aceste imagini vii pot avea consecinţe reale, fizice.

Dr. Doidge descrie un experiment extraordinar efectuat la începutul anilor 1990 de Guang Yue şi Kelly Cole[28]. Studiul a analizat două grupuri, unul care efectua un set de exerciţii fizice specifice şi altul care doar îşi imagina că face aceleaşi exerciţii. Ambele grupuri au continuat să facă asta cinci zile pe săptămână timp de patru săptămâni. La finalul studiului, grupul care a efectuat fizic exerciţiile şi-a crescut forţa muşchilor antrenaţi cu 30 la sută, în vreme ce celălalt grup — cei care au efectuat exerciţii identice *doar imaginar* — îşi întărise aceiaşi muşchi cu 22 la sută.

Cu alte cuvinte, doar imaginându-şi că fac acele exerciţii, cei din al doilea grup şi-au întărit muşchii relevanţi cu două treimi din ce au realizat cei din grupul care a făcut efectiv acele exerciţii.

Schimbarea genelor

Dacă repetiţia mentală ne poate întări muşchii şi îmbunătăţi scorurile la baschet, ar putea să facă şi ceva mai spectaculos? Cum ar fi, de exemplu, să ne amelioreze sănătatea fizică, şi chiar să ne ajute să ne vindecăm de o boală? Este evident că da, iar Lydia nu este prima persoană care a avut o astfel de

experienţă. Aşa cum s-a observat în sport, există un considerabil corpus de dovezi care fac legătura între imageria pozitivă şi sănătatea fiziologică.

Probabil că cel mai cunoscut caz este acela al eseistului şi redactorului de la *Saturday Review* Norman Cousins, al cărui triumf în faţa unei boli care-i ameninţa viaţa (lupus) prin puterea râsului şi a imageriei pozitive (împreună cu doze consistente de vitamina C) a fost relatat în cartea lui *Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient (Anatomia unei boli aşa cum a fost percepută de pacient)*, apărută în 1979. Cartea lui Cousins oferă o ilustrare spectaculoasă a impactului pe care gândurile şi sentimentele îl pot avea asupra sănătăţii umane şi a contribuit mult la răspândirea acestei idei în gândirea occidentală clasică.

Ceea ce face cazul lui Cousins deosebit de convingător este faptul că, prin concentrarea asupra emoţiilor şi imaginilor mentale, el şi-a revenit de pe urma unei boli care i-a ameninţat viaţa nu o dată, ci *de două ori*. În 1980, la un deceniu şi jumătate după publicarea *Anatomiei unei boli*, Cousins a suferit un atac de cord care era cât pe ce să-i aducă moartea. Hotărât să-şi ia încă o dată viaţa în propriile mâini şi în propria minte, s-a supus unui alt regim de autovindecare şi şi-a descris programul de autorecuperare în cartea, din 1983, *The Healing Heart (Inima vindecătoare)*.

„Forţa vitală s-ar putea să fie forţa cel mai puţin cunoscută de pe pământ", scria Cousins[29]. „William James spunea că fiinţele omeneşti tind să trăiască prea mult sub imperiul unor limite autoimpuse. Este posibil ca aceste limite să slăbească dacă vom respecta mai mult imboldul natural al minţii şi corpului omenesc spre perfectibilitate şi regenerare. Protejarea şi preţuirea acelui imbold natural s-ar putea să reprezinte cel mai frumos exerciţiu al libertăţii umane."

Colegul nostru Bruce Lipton este un pionier al domeniului *epigeneticii*, studiul factorilor care ne influenţează genele. Conform cercetărilor doctorului Lipton, genele noastre nu se activează sau dezactivează brusc pentru că au fost programate de cine ştie ce forţă ereditară asupra căreia nu deţinem niciun control. De fapt, genele sunt influenţate de mediul lor, inclusiv de biochimia circuitului sangvin, care este profund influenţată de gândurile şi emoţiile noastre.

Când ne schimbăm convingerile, aşa cum explică Lipton în cartea de referinţă *The Biology of Belief (Biologia credinţei)*, ne schimbăm biochimia, cel puţin într-o anumită măsură, fapt care, la rândul lui, are un impact asupra genelor. Cu alte cuvinte, schimbă-ţi convingerile şi îţi schimbi sănătatea, comportamentul şi soarta celulelor.

„Gândurile pozitive au un efect profund asupra comportamentului şi genelor…", scrie Lipton, „iar gândurile negative au un efect la fel de puternic.[30] Când vom înţelege modul în care aceste gânduri pozitive şi negative ne controlează biologia, vom putea folosi aceste cunoştinţe ca să creăm vieţi pline de sănătate şi fericire".

Să reintri în propria-ţi piele

O altă cheie pentru a înţelege ce s-a întâmplat cu Lydia (şi cu Norman Cousins) este conceptul de *funcţie executivă*, ceea ce înseamnă capacitatea de a prelua controlul asupra împrejurărilor şi asupra direcţiei în propria ta viaţă. În psihologie, asta se numeşte *autoeficacitate*.

Conceptul şi importanţa „autoeficacităţii" au fost susţinute începând cu anii 1970 de renumitul psiholog canadian Albert Bandura[31], unul dintre cei mai influenţi psihologi ai secolului douăzeci.

Potrivit lui Bandura, *autoeficacitatea* se referă la convingerile noastre privind capacitatea de a „exercita o influenţă asupra evenimentelor care ne afectează vieţile”. Cu alte cuvinte, înseamnă să acţionezi cunoscând faptul că tu te afli în scaunul şoferului în ceea ce priveşte viaţa ta. Autoeficacitatea înseamnă, în esenţă, să intri în propria-ţi piele.

Acesta este unul dintre conceptele centrale care stau la baza Procesului în Patru Paşi.

Când ai autoeficacitate, înseamnă că sursa şi centrul de control al vieţii tale sunt interne, nu externe. Nenorocirile şi alte influenţe din afară nu pot să te dea peste cap, pentru că te vezi pe tine ca fiind mai degrabă *cauza* decât *efectul* circumstanţelor. Nu poţi întotdeauna să „repari” circumstanţa sau să rezolvi problema externă, dar poţi întotdeauna să-ţi modifici modul cum o percepi. Cu alte cuvinte, chiar dacă nu poţi să rezolvi întotdeauna problema, poţi să rezolvi întotdeauna dilema.

Cu asta nu vrem să spunem că trebuie ignorate circumstanţele externe. E limpede că e important să menţinem un sentiment sănătos al realităţii externe. Dar având o autoeficacitate puternică înseamnă că sursa primară a validării tale vine din interior, nu din exterior. Elogiile altora, diplomele şi decoraţiile, aprobările şi omagiile, chiar şi dragostea celor apropiaţi, toate astea sunt validări externe. Dacă sentimentul sinelui depinde de astfel de surse externe, atunci eşti predispus să suferi şi să fii la mila circumstanţelor.

Oamenii care au o autoeficacitate slabă, spune Brandura, se îndoiesc constant de abilităţile lor:

> [Cei cu autoeficacitate slabă] se feresc de sarcini dificile, pe care le consideră ameninţări la adresa propriei persoane.[32] Au aspiraţii mici şi nu se dedică întru totul ţelurilor pe care aleg să le urmeze. Când sunt confruntaţi cu sarcini dificile, insistă asupra defectelor personale, asupra obstacolelor pe care le vor întâmpina şi asupra a tot felul de consecinţe adverse, în loc să se concentreze pe cum să performeze cu succes. Îşi diminuează eforturile şi se dau bătuţi cu uşurinţă în faţa dificultăţilor… Nu e nevoie de multe eşecuri ca să-şi piardă încrederea în abilităţile lor. Cad uşor victime stresului şi depresiei.

Prin contrast, iată cum îi descrie pe oamenii cu o autoeficacitate crescută:

> Oamenii care au o mare încredere în abilităţile lor abordează sarcinile dificile ca pe nişte provocări care trebuie rezolvate, şi nu ca pe nişte ameninţări ce trebuie evitate… Îşi stabilesc ţeluri dificile şi îşi menţin o dedicare constantă faţă de acestea. Îşi sporesc şi-şi susţin eforturile în faţa eşecului. Îşi recuperează rapid sentimentul eficacităţii după eşecuri sau reculuri… [şi] abordează situaţiile periculoase cu siguranţa că îşi vor putea exercita controlul asupra lor. O astfel de perspectivă eficace produce realizări personale, reduce stresul şi scade vulnerabilitatea la depresie.

Sharon, la treizeci şi cinci de ani, era agent operativ în cadrul FBI. Cu un an sau doi înainte să ne viziteze, Sharon s-a îndrăgostit de Harry, un alt agent, în timp ce lucrau împreună la un caz. În pofida politicii stricte a FBI de descurajare a relaţiilor nepotrivite între agenţi, cei doi au început să trăiască împreună, în secret. Totuşi, Sharon şi-a dat seama în scurt timp că Harry nu era pregătit să se angajeze într-o relaţie pe termen lung. Cu inima frântă, şi-a dat seama totuşi că relaţia trebuie să ia sfârşit şi i-a pus capăt.

A trecut mai bine de un an și, tocmai când Sharon începea să simtă că a reușit să treacă peste despărțire, ea și Harry au fost repartizați la un program de antrenament care urma să-i pună în situația de a lucra împreună zilnic timp de șase luni. Sharon era într-o încurcătură: se temea că va ajunge într-o situație intolerabilă, dar nu le putea explica dilema superiorilor săi, pentru că relația lor n-ar fi trebuit să existe din capul locului.

Când a început antrenamentul, Sharon s-a pomenit că trece printr-o asemenea tulburare, încât abia dacă mai putea funcționa. În fiecare zi ajungea acasă într-o stare deplorabilă, cu noduri în stomac, adesea cu ochii în lacrimi. O prietenă, văzând-o că suferă, a trimis-o la cabinetul nostru.

Pe când trecea prin Procesul în Patru Pași, Sharon a descoperit că, în ceea ce privește bărbații, convingerile ei includeau imaginea clasică în care aștepta să fie salvată de un cavaler călare pe un cal alb. Fără să-și dea seama de asta în mod conștient, purtase cu ea această imagine mulți ani, împreună cu convingerea pe care a favorizat-o și care spunea: „Nu pot să am grijă de mine însămi — am nevoie de cineva care să aibă grijă de mine”.

Tocmai această imagine, împreună cu tot ceea ce reprezenta, era cea care stătea la baza prezentei suferințe a lui Sharon. Renunțase la sentimentul de control asupra propriului ei destin în favoarea acestei imagini a bărbatului călare pe un cal alb și astfel și-a subminat complet propria autoeficacitate.

De îndată ce și-a identificat acea convingere care o trăgea în jos, a reușit să-și acceseze propriile resurse și să aibă grijă de ea, atât practic, cât și emoțional. A reintrat în propria ei piele și și-a redobândit autoeficacitatea — și a reușit să treacă prin cele cinci luni de antrenament rămase cu ușurință și stăpânire de sine.

Autoeficacitatea nu este o calitate ce poate fi descrisă în amintiri în alb-negru sau de tipul totul-sau-nimic. Cei mai mulți dintre noi simțim un grad de autoeficacitate în unele sau chiar în multe arii ale vieții noastre, în vreme ce în altele s-ar putea să ne lipsească. Poate că ne descurcăm onorabil în viața profesională, dar nu și în viața familială sau viceversa. Poate că suntem în general niște persoane cu o funcționalitate ridicată, dar avem anumite domenii în care ne simțim incompetenți sau depășiți de situație, ca David, jurnalistul foarte priceput în profesia lui, dar cu probleme mari de orientare în spațiu.

Sharon era foarte capabilă în munca ei de agent FBI. De fapt, natura serviciului său necesita o capacitate deosebit de mare de a gândi rapid și de a exercita un control solid asupra circumstanțelor — iar Sharon era pricepută în ceea ce făcea. Abia când pășea în domeniul relațiilor personale, convingerile ei autorestrictive instalate în copilărie își scoteau la iveală capetele hâde ca să-i spună: „Nu poți să faci nimic cum se cuvine”.

În mod similar, Lydia s-a descurcat foarte bine în viață până când s-a pensionat, pentru că în activitatea profesională sentimentul de autoeficacitate era intact și asta i-a slujit ca un fel de ancoră în viață. După ce s-a pensionat și nu și-a mai exercitat funcția executivă pe linie profesională, circumstanțele au început să capete o poziție dominantă.

Ceea ce avem nevoie pentru a scăpa de convingerile noastre autorestrictive din trecut și a ne trăi viața dorită este să preluăm pe deplin funcția executivă în gestionarea vieții noastre ca întreg — să intrăm complet în propria noastră piele.

Așa cum se dovedește, este un lucru pe care ne străduim să-l facem încă din ziua în care ne-am născut.

Drumul spre a deveni tu însuți

Ca nou-născut, te-ai minunat de acest univers de imagini și sunete. Ai gângurit și ai gâlgâit, ai întins mâna și ai pipăit, ai dus la gură orice ai putut să mânuiești ca o modalitate primară de conectare și de a afla mai multe despre acel ceva. Curând ți-ai continuat explorările târându-te, ridicându-te în două picioare și mergând. Ai asimilat noi observații cu mare viteză în ceea ce a fost fără îndoială cea mai accelerată perioadă de învățare din viața ta.

Totuși, în tot ce ai învățat în acest răstimp, a existat un singur lucru pe care încă nu l-ai înțeles: că exiști sub forma unui „eu".

Apoi, în mod normal cam pe la doi ani, s-a întâmplat ceva. Întreabă orice părinte și va ști ce a fost: ai început să spui „Nu!" Când ți s-a cerut să faci ceva, ai refuzat, și nu tocmai politicos. Dacă ai văzut un alt copil cu o jucărie, ai arătat spre ea (sau ai înșfăcat-o) și ai spus: „A mea!" Ai găsit o varietate infinită de modalități creative de a refuza, declara și insista.

Nu orice copil manifestă acest comportament la exact doi ani și nu oricine se manifestă în același mod, dar cu toții trecem aproximativ prin această fază.

De fapt, este o etapă extrem de importantă a dezvoltării. Nu e vorba de negare. E vorba de afirmare.

Acesta este momentul când învățăm să distingem între acest lucru numit „eu" și tot restul. Dezvoltăm o conștiință despre noi înșine ca ființe autonome, autodeterminate. Este începutul stabilirii identității noastre individuale, împreună cu capacitatea de a negocia existența noastră în lume. Astfel se conturează ceea ce la maturitate va deveni funcția noastră executivă pe deplin formată.

Într-o mare măsură, această călătorie spre exterior este totodată o reflectare a ceea ce se întâmplă la nivel corporal în dezvoltarea creierului nostru și a sistemului nervos în legătură cu o substanță grasă și complexă numită *mielină*.

Mielina este materialul pe care corpurile noastre îl produc ca să căptușească fibrele nervoase, formând o teacă de grăsime care izolează nervii și, la fel ca izolația de cauciuc sau material plastic de pe cablurile electrice din locuințe, împiedică scurtcircuitarea sau scăparea în mediul înconjurător a impulsurilor electrice transmise prin nervi. Această izolație concentrează capacitatea nervilor de a transmite impulsurile și de a crește viteza de transmitere de până la o sută de ori — e ca și cum ai îmbunătăți conexiunea de internet de la dial-up la bandă largă.

La naștere, în creier există foarte puțină mielină. Când sistemul nervos începe să se mielinizeze (adică, să formeze acea teacă de mielină izolatoare în jurul nervilor), începe cu măduva spinării și cu cele mai primitive structuri ale creierului, continuând treptat spre părți ale corpului responsabile de funcțiile superioare, cele mai sofisticate zone ale procesării mentale din cortexul cerebral venind ultimele.

Cu alte cuvinte, în primii ani de viață, creierul este încă în mare parte nemielinizat — încă mai lucrează pe conexiune de tip dial-up, ca să zicem așa. Cortexul frontal nu se dezvoltă suficient ca să aibă vreun grad semnificativ de funcție executivă până pe la vârsta de nouă sau zece ani și, chiar și

atunci, procesul este departe de a se fi încheiat.

Până spre sfârşitul anilor 1990, s-a crezut că procesul de mielinizare este definitivat până la vârsta de optsprezece ani. Totuşi, cercetări mai recente au dezvăluit că acest lucru nu se întâmplă pe deplin decât după ce-am trecut bine de tot de douăzeci de ani. Cu alte cuvinte, până după douăzeci şi cinci de ani, nu avem cu adevărat fundamentul fiziologic pentru un simţ al funcţiei executive pe deplin dezvoltat.

Copilăria noastră hipnotică

Ca adulţi, putem lua distanţă faţă de o situaţie şi să o privim în mod obiectiv. Putem să ne gândim la ce ar putea să-i motiveze pe ceilalţi oameni implicaţi, precum şi cum ar putea acea situaţie să-i afecteze. Acest nivel de detaşare ne oferă o capacitate uriaşă să procesăm şi să înţelegem evenimente — o capacitate pe care nu o avem când suntem copii.

Când suntem foarte mici, tot ce se întâmplă în jurul nostru şi nouă are legătură doar cu *noi*. Nu avem încă acea capacitate de abstractizare până pe la nouă-zece ani şi nici atunci nu se ridică la nivelul la care vom ajunge când vom trece de douăzeci de ani.

Am menţionat mai devreme că în mod tipic nu ne amintim clar lucruri care ni s-au întâmplat când aveam doi sau trei ani. Dar de ce să fie acest lucru adevărat? În definitiv, întâmplările din acea perioadă au avut cu siguranţă un impact la fel de mare ca şi evenimentele ulterioare. Dacă putem să ne amintim clar evenimente care s-au întâmplat cu cinci ani în urmă, cu zece sau douăzeci de ani în urmă, de ce nu şi întâmplările de când aveam doi ani?

În mare parte, deoarece creierele noastre nu au fost suficient de dezvoltate ca să proceseze aceste evenimente cu abilităţi adulte precum funcţia executivă (autonomia) sau încrederea în propriile forţe („autoeficacitate”). Nu am avut deprinderile de limbaj sau obiectivitatea conceptuală ca să ataşăm cuvinte şi sens acestor evenimente atunci când au avut loc. Astăzi, ca adulţi, procesăm majoritatea lucrurilor care ni se întâmplă în termeni articulaţi, verbali. Dar, când încercăm să ne concentrăm asupra acestor evenimente de la începutul copilăriei, ne este foarte greu să o facem. Literalmente nu avem cuvintele pentru a le evoca, pentru că nu am ataşat de la bun început cuvinte acestor evenimente. Ni le amintim doar ca pe nişte mase nonverbale şi nedistincte de sentimente şi emoţii.

Lipsa funcţiei executive, a abilităţii de a acţiona şi relaţiona în mod independent, înseamnă că nu putem *observa* situaţia, nu putem face un pas în spate ca să o vedem cu obiectivitate. Ne lipseşte capacitatea de a diferenţia ceea ce este real de ceea ce nu este. Nu avem filtre. Pur şi simplu absorbim totul ca un burete.

În termeni psihologici, în acei ani de la începutul vieţii ne aflăm într-o stare *hipnagogică*, adică acea stare dintre trezia deplină şi somn, când suntem parţial conştienţi, dar profund sugestionabili — când porţile spre subconştientul nostru sunt larg deschise.

Într-un sens foarte real, în copilăria noastră timpurie trecem printr-o stare foarte asemănătoare cu cea de transă hipnotică cu ochii deschişi. Orice îţi spun părinţii sau alţi adulţi, tinzi să accepţi ca fiind adevărat. Dacă tatăl tău spune: „Eşti uluitor, poţi să faci orice ţi-ai propus să faci”, atunci vei considera că ăsta e adevărul ultim. Din nefericire, funcţionează şi în sensul celălalt. Dacă spune: „Nu

ai nicio valoare, nu eşti bun de nimic", atunci *ăsta* devine adevărul suprem pentru tine.

Încă o dată, aceasta nu este o concepţie verbală, explicată: nu e ca şi cum ţi-ai spune în minte: „Eu, Caitlyn, sunt o fiinţă umană lipsită de valoare". Nu, habar nu ai ce înseamnă cuvintele „lipsit de valoare", cel puţin nu la nivel intelectual. Cortexul tău cerebral nu dispune încă de mielinizarea sau de deprinderile verbale necesare pentru a prelucra asta. Întrucât nu ataşezi cuvinte lucrurilor care ţi se întâmplă, nu ai o amintire articulată verbal conectată la acestea. Dar, emoţional vorbind, suporţi impactul deplin al mesajului: *Nu sunt OK. Ceva e în neregulă cu mine.* Iar convingerea asta rămâne foarte puternică după mulţi ani, în viaţa ta de adult. În pofida realizărilor şi a tot restului de dovezi că acest lucru nu e adevărat, convingerea aceea rămâne bine înrădăcinată.

Conform doctorului Bessel van der Kolk, trauma are un impact deosebit asupra cortexului cingulat posterior, care e acea parte a creierului în care asamblăm percepţiile noastre interne despre noi înşine — în termeni tehnici, este porţiunea *interoceptivă* a creierului.[33] Oamenii care sunt traumatizaţi, explică van der Kolk, au o mai mare dificultate în a-şi edifica o conştiinţă de sine pentru că localizarea neurală a sentimentelor lor privind propriul eu a fost literalmente vătămată.

Dacă trauma rămâne netratată, poate suprima de-a lungul timpului simţul nostru de autoreflectare şi autoexaminare.

Tocmai de aceea, adaugă el, vindecând trauma se poate de fapt creşte şi adânci acea parte autoreflexivă a creierului.

Copilăria ta perfectă

Imaginează-ţi că ai fost crescut de nişte părinţi perfecţi — nişte oameni care te-au sprijinit fără rezerve, te-au susţinut, ţi-au lăudat fiecare realizare şi te-au încurajat la fiecare eşec şi ţi-au fost tot timpul aproape. Imaginează-ţi cum ar fi să fii un copil cu părinţi care îţi spun mereu ce grozav eşti, ce mult potenţial ai, cât de mult cred în tine şi că poţi să realizezi orice ţi-ai propus, că, dacă-ţi asculţi inima şi duci viaţa pe care ţi-o doreşti cu adevărat, vei depăşi toate obstacolele şi nu vei putea avea niciun eşec.

Desigur, probabil că nu aşa s-a întâmplat. Poate că părinţii tăi au fost minunaţi, dar niciun părinte nu e perfect, oricât de bine intenţionat ar fi. Suntem cu toţii fiinţe umane, iar ca părinţi, suntem pasibili să avem zile mai proaste, să suferim de propriile noastre stresuri şi să facem greşeli. Mulţi dintre paşii greşiţi pe care-i facem ca părinţi sunt probabil minori şi uşor de trecut cu vederea, dar e aproape sigur că unii dintre ei vor avea un impact semnificativ şi durabil.

Şi apoi, în copilărie, mai erau şi prietenii şi tovarăşii de joacă, ceilalţi copii de la şcoală, profesorii şi antrenorii, părinţii din cartier şi toate celelalte neplăceri din viaţa noastră: tachinările, dojenile, certurile, nedreptăţile şi alte necazuri emoţionale şi suferinţe legate de creştere.

Nu, probabil că nu ai avut copilăria perfectă. Dar, dacă ai fi avut-o?

Imaginează-ţi că *ai fi avut* acei părinţi perfecţi şi, alături de ei, nimic altceva decât prietenii cei mai dispuşi să-ţi sară în ajutor şi profesorii cei mai buni. Cum ai fi crescut? Cum ar fi arătat şi cum ţi-ai fi simţit viaţa astăzi dacă ai fi fost crescut şi educat în aşa manieră încât să fi avut acum un sentiment absolut de neclintit al încrederii în tine şi în bunătatea fundamentală a lumii din jurul tău?

Ei bine, asta este exact viaţa pe care *o poţi* trăi — pentru că exact asta face Procesul în Patru

Paşi. Are asupra fiinţei tale impactul pe care acei părinţi perfecţi l-ar fi avut de-a lungul anilor — numai că acum o faci singur. Când treci prin paşii acestui Proces, iei convingerile pe care le vrei în mod conştient să-ţi dirijeze viaţa şi le instalezi în fiinţa ta la acelaşi nivel preverbal, prearticulat pe care l-ai trăit în pruncie, la începutul procesului de învăţare. Vei ocoli toate structurile şi limitările intelectului şi gândirii verbale, cognitive, şi îţi vei imprima noile intenţii la un nivel foarte primar.

Procesul în Patru Paşi echivalează în esenţă cu a-ţi dărui o copilărie perfectă. Replici o dinamică primară, invocând acelaşi proces fundamental, dar făcând-o într-o manieră mai structurată şi mult mai rapidă.

Iată la ce serveşte Procesul în Patru Paşi. Este un instrument care te ajută să completezi procesul prin care devii tu însuţi.

Pasul 3

Pasul 3 reuneşte elemente din toate cele pe care le-am analizat până în acest moment. Foloseşte puterile cognitive ale minţii conştiente şi forţele viguroase ale subconştientului, încorporează exerciţii care te ajută să-ţi reorganizezi polaritatea electrică şi abordează în mod direct biocâmpul, după care le reuneşte pe toate cu unele imagini puternice.

Acest pas are trei părţi:

1. Creează imaginea unui *coş tămăduitor* şi aruncă în el toate elementele de nefericire din viaţa ta.
2. Creează un *legământ de autoacceptare* şi combină-l cu o nouă *convingere de autoîntărire* pentru a-ţi forma propriul tău *cod personal al fericirii*.
3. Detaliază aceste afirmaţii şi fă-le efective pentru subconştientul tău folosind o colecţie de *scene din viaţa ta ideală*.

Crearea unui coş tămăduitor

Imaginează-ţi cu ochii minţii un container. Îl numim „coş tămăduitor”, dar poate fi orice fel de container. Dacă vrei, poţi vizualiza o găleată, un castron sau un puţ adânc. „Coş” e doar o metaforă — ideea este de *a conţine*.

În acest container vei plasa problemele de care vrei să scapi, inclusiv orice convingeri autorestrictive şi amintiri ale unor evenimente negative, precum şi orice factori negativi din viaţa ta prezentă pe care vrei să-i schimbi. Rostul coşului tămăduitor este ca tu să-ţi exerciţi puterea executivă pentru a defini şi controla situaţia şi să îţi foloseşti această capacitate pentru a restricţiona suferinţa, chinurile, rănile sau provocările care te-au făcut să baţi pasul pe loc până acum.

Imaginea coşului (sau al containerului asupra căruia te-ai decis) este un semnal pentru mintea ta subconştientă că tu te afli pe locul şoferului în ceea ce priveşte viaţa ta, iar tulburările şi dificultăţile pe care le abordezi vor fi conţinute într-un spaţiu restricţionat. Nu se vor mai scurge în viaţa ta. Trasezi o graniţă.

Uneori, clienţii ne întreabă: „De unde ştiu că fac asta bine? Dacă nu sunt o persoană vizuală?” Nu-ţi face griji. Nu există cale greşită aici şi nu trebuie să fii un artist vizual ca să faci asta. Am avut oameni care ne-au spus: „Nu mă pricep să vizualizez lucrurile”. În regulă, am spus noi. Închide ochii

pentru o clipă — acum, poți să-ți imaginezi conturul unui măr? Sigur că poți. Cum ai făcut asta? Vizualizându-l. Oricine poate să facă asta.

- Închide ochii și imaginează-ți un coș tămăduitor.
- Așază în el toate elementele care țin de ceața nefericirii tale.

Așază în coșul tămăduitor convingerile negative, autorestrictive și orice alte elemente negative pe care le-ai identificat la pasul 1, toată suferința, chinurile, amintirile dureroase și evenimentele din trecut.

Dacă orice altceva negativ ți se întâmplă în timp ce faci asta, chiar dacă nu e ceva la care să te fi gândit înainte, când parcurgeai pasul 1, aruncă-l acolo, în coș. Nu-ți face griji că va da pe dinafară. E coșul tău: poate să conțină atât cât ai nevoie. Orice nu funcționează cum trebuie în viața ta, orice te face să te simți copleșit, orice gânduri, sentimente sau greutăți ar interfera cu viața ta actuală și cea din trecut, atât cât poți să-ți amintești — aruncă totul acolo.

- Acum, în următoarele două sau trei minute, vizualizează coșul tămăduitor dispărând încet sau ridicându-se și plutind prin aer, în derivă.

O cale simplă de a face acest lucru este să-ți imaginezi că pui coșul pe suprafața apei la țărmul unui lac sau ocean și-l privești cum se depărtează plutind și dispare dincolo de orizont. Sau poți să-ți imaginezi că-i legi un balon de mâner și că-l vezi înălțându-se și dispărând în nori.

I-am pus pe clienții noștri să-și imagineze coșul tămăduitor ca pe o rachetă care dispare în spațiu; ca o toaletă uriașă unde tocmai s-a tras apa; ca un tomberon care a fost ridicat și transportat de o mașină de salubritate; ca o peșteră de munte care a fost înghițită de un cutremur de pământ. Nu contează imageria folosită. Ce contează este să te hotărăști clar asupra unei imagini pe care te poți concentra și ca acea imagine să conțină două ingrediente esențiale: *restricționarea* și *eliberarea*.

Dacă nu-ți vine în minte nimic puternic, imaginea standard pe care o recomandăm este un coș mare de paie pe care-l așezi pe suprafața apei la marginea oceanului și-l vezi cum se îndepărtează purtat de apă, înspre și dincolo de orizont.

În psihologie există un concept fascinant numit *principiul Zeigarnik*, după psihologul rus Bluma Zeigarnik, care a descoperit în anii 1920 că oamenii își aduc mai bine aminte de obiectele și sarcinile incomplete decât de cele complete. De exemplu, un chelner își amintește de o masă doar atât timp cât mâncarea comandată este în curs de preparare. După ce masa a fost servită, comanda dispare din memoria pe termen scurt (adică, memoria conștientă) a chelnerului. Formulat simplu, principiul lui Zeigarnik spune:

Ne amintim ceea ce este neterminat sau incomplet.

Ca să formulăm altfel, odată ce o sarcină *este* terminată, atunci — și *numai* atunci — dispare din peisaj. Chestiunile nerezolvate din viața ta rămân în psihicul tău ca niște e-mailuri la care nu ai răspuns în *inboxul* tău psihologic și energetic. În schimb, după ce-ai răspuns la e-mailuri, acestea sunt eliminate imediat din cutia poștală. Ceea ce înseamnă că, de îndată ce ai rezolvat cu adevărat norul care atârnă în jurul unui eveniment traumatic petrecut cu ani în urmă, acel nor este terminat, rezolvat, eliberat.

Iar acest lucru este adevărat indiferent că suntem conştienţi sau nu de asta. Stefanie n-a fost conştientă că dojana primită de la părinţi, cea pricinuită de acel bănuţ, rămăsese în *inboxul* ei şi după cincizeci de ani, dar uite că era acolo, aşteptându-şi rezolvarea. După ce ea a trecut prin Procesul în Patru Paşi, a *dispărut*.

Convingerea întăritoare

Mai devreme am spus că ne dezvoltăm convingerile literalmente din noi căi neurale, ca dintr-o grădină decorativă dinamică a minţii. Iată un corolar şi mai radical: dacă le dezvoltăm, atunci putem şi să le *redezvoltăm*. Altfel spus, putem să ne dezvoltăm în mod intenţionat *noi* convingeri.

În cadrul pasului 3 îţi eradichezi convingerile de viaţă negative şi le instalezi pe cele noi, pozitive.

Ca să te pregăteşti pentru asta, mai întâi trebuie să evoci convingerea autorestrictivă pe care ai identificat-o în pasul 1 şi să o transformi într-o convingere opusă, care să-ţi dea putere. De exemplu, dacă cea mai solidă convingere autorestrictivă este „Nu sunt în siguranţă”, atunci convingerea opusă ei, care să-ţi dea putere, ar putea fi: „Sunt într-o situaţie de siguranţă deplină”.

Iată o listă de şapte convingeri autorestrictive răspândite împreună cu corolarele lor pozitive.

Nu sunt în siguranţă.	→	Sunt într-o situaţie de siguranţă deplină şi totul este în regulă.
Sunt lipsit de valoare.	→	Sunt vrednic şi merit tot succesul.
Sunt neputincios.	→	Sunt puternic şi capabil.
Nu pot fi iubit.	→	Sunt o persoană iubitoare şi sunt iubit(ă).
Nu pot să am încredere în nimeni.	→	Sunt înconjurat de prieteni încrezători şi demni de încredere.
Sunt rău.	→	Dau un plus de valoare oricărei persoane pe care o cunosc.
Sunt singur.	→	Sunt un copil al lui Dumnezeu/al universului.

Ai putea reformula frazele acestea, în funcţie de situaţie. Indiferent dacă ai găsit propria ta versiune sau doar foloseşti una dintre afirmaţiile de mai sus, acum vrem ca tu să scrii pe hârtie noua ta convingere care-ţi dă putere, astfel încât să ai acces la ea cu uşurinţă. O vei folosi în scurt timp.

Declaraţie de autoacceptare

Următorul element din acest pas este o simplă declaraţie de autoacceptare:

Mă accept în totalitate şi în mod profund.

Există mai multe motive pentru care această declarație simplă este atât de puternică și de fundamentală. Autoacceptarea este un concept *supraordonat*, adică, constituie el însuși o clasă de sine stătătoare. Este mai puternică decât orice altă afirmație ai putea face. Fie că e vorba de încredere în sine, de stimă de sine, de tăria hotărârii, de siguranța abilității sau a oricărei altei capacități, oricare ar fi lucrul pe care ți-ar plăcea să-l afirmi și să-l construiești în viața ta, trebuie să înceapă de la o platformă de autoacceptare.

Parțial, motivul pentru care lucrurile stau așa este faptul că, înainte de a stabili un curs către o nouă destinație, trebuie să-ți cunoști punctul de la care începi. Acceptându-te pe tine așa cum ești, te așază în starea de aici și acum. Până când nu ai clar stabilit punctul de start, orice călătorie va fi tarată de un handicap. Dacă nu accepți ceva, este extrem de dificil să-l schimbi, pentru că nu poți să te lupți cu ceva și să-l schimbi în același timp.

Marea majoritate a oamenilor care sunt nefericiți și vor să-și schimbe viața *nu* se acceptă pe sine deoarece se tem că, făcând asta, ar însemna că afirmă exact acele însușiri sau circumstanțe negative pe care doresc să le schimbe. Dar nu așa merge treaba. Negarea te lasă neputincios. Acceptarea îți dă putere.

Să te accepți pe tine însuți nu înseamnă să fii mulțumit cu un *statu-quo* sau să renunți la orice speranță de îmbunătățire. Dimpotrivă: acceptarea profundă și deplină te așază în scaunul șoferului, într-o poziție de putere. Te pune într-un loc din care devine posibil să te schimbi și să te dezvolți în forță.

Adesea tindem să ne identificăm cu circumstanțele noastre și mai ales cu circumstanțele cele mai dificile. Dacă avem o boală, o relație deteriorată, o dificultate financiară, am putea începe să simțim că *noi suntem* problema. Dar autoacceptarea deplină înseamnă că eu *nu* sunt boala, *nu* sunt divorțul și *nu* sunt dificultatea financiară. Orice mi se întâmplă în viață, aceasta nu reprezintă cine sunt, este doar lucrul prin care trec pe moment.

Un alt mod de a spune acest lucru este că această declarație te mută dintr-un *locus extern al controlului* într-un *locus intern al controlului*. Să începi dintr-o poziție de autoacceptare este o revendicare a autoeficacității tale.

Mă accept în totalitate și în mod profund.

Sunt multe înțelesuri și interpretări pe care le poți da acestei declarații. Iată doar câteva dintr-un număr infinit de moduri în care îți poți exprima autoacceptarea:

Accept profund lucrurile așa cum sunt, ca un punct de început.
Mă accept pe deplin, chiar cu defectele și neajunsurile pe care le am și știind că există lucruri pe care vreau să le schimb.
Mă accept complet, cu tot ce am fost și cu tot ce voi fi, cu toate imperfecțiunile și cu potențialul meu nelimitat.
Mă accept pe deplin în calitate de copil al lui Dumnezeu.
Mă accept pe deplin ca ființă spirituală.
Mă accept pe deplin ca ființă din acest univers.

Toate acestea sunt corecte şi toate acestea sunt excelente, iar dacă vrei să creezi o altă versiune a acestei idei doar pentru tine, ai toată libertatea s-o faci. Pentru pasul 3, ne place să folosim cea mai simplă, mai clară şi mai cuprinzătoare declaraţie posibilă. Este de asemenea important ca, oricare ar fi declaraţia de autoacceptare, să fie uşor de memorat, astfel încât să nu fie nevoie să te referi la ceva scris când treci prin acest pas.

Mă accept în totalitate şi în mod profund.

„Şi dacă această declaraţie nu mi se pare a fi adevărată pentru mine?" ne întreabă uneori clienţii. Ce se întâmplă dacă nu simţi cu adevărat că te *poţi* accepta?

Nu-i nimic; te vom pune să mergi înainte şi s-o spui oricum. Dacă te afli acum într-un loc din care nu te poţi accepta, nu trebuie decât să consideri asta ca parte a circumstanţei pe care o incluzi în declaraţia ta de autoacceptare.

Codul tău personal al fericirii

Acum vom pune aceste două elemente laolaltă pentru a crea ceea ce am numit *codul tău personal al fericirii*. Începând cu această declaraţie de autoacceptare, vom adăuga la ea o declaraţie a propriei tale convingeri întăritoare. De exemplu:

Mă accept în totalitate şi în mod profund şi mă simt în deplină siguranţă în viaţa mea.
Mă accept în totalitate şi în mod profund şi mă simt iubit şi că merit dragostea.
Mă accept în totalitate şi în mod profund. Sunt competent, capabil şi demn de laudă.

Această combinaţie de cuvinte — o simplă declaraţie de autoacceptare împreună cu noua ta convingere întăritoare — are un efect puternic.

Acum gândeşte-te la cum se leagă asta de viaţa ta. Când spui „în siguranţă", de exemplu, în principal te gândeşti la siguranţa fizică din cartierul în care trăieşti sau unde lucrezi? La sănătatea ta fizică? La relaţiile tale? Te simţi în siguranţă în relaţiile tale sociale? Oricare ar fi contextul potrivit pentru tine, ţine în minte aceste aspecte atunci când faci declaraţia.

Dacă vrei, poţi să şi personalizezi declaraţia, făcând-o mai specifică pentru situaţia ta.

Mă accept în totalitate şi în mod profund şi sunt capabil în munca mea de [profesia pe care o ai].
Mă accept în totalitate şi în mod profund şi mă simt pe deplin în largul meu în situaţii sociale.
Mă accept în totalitate şi în mod profund şi merit în totalitate o căsnicie lungă, fericită şi plină de dragoste.

Din nou, totuşi, pentru scopurile tale prezente este cel mai bine dacă această declaraţie este scurtă, simplă şi uşor de ţinut minte. Deocamdată, cât înveţi pentru prima oară Procesul în Patru Paşi, recomandăm să foloseşti una dintre aceste şapte versiuni:

Exemple ale codului personal al fericirii

Mă accept în totalitate şi în mod profund. Sunt în siguranţă şi totul este în regulă.
Mă accept în totalitate şi în mod profund. Sunt vrednic de laudă şi merit tot succesul.

Mă accept în totalitate și în mod profund. Sunt puternic și capabil.
Mă accept în totalitate și în mod profund. Sunt iubitor și sunt iubit.
Mă accept în totalitate și în mod profund. Sunt înconjurat de prieteni încrezători și demni de încredere.
Mă accept în totalitate și în mod profund. Dau un plus de valoare oricărei persoane pe care o cunosc.
Mă accept în totalitate și în mod profund. Sunt un copil al lui Dumnezeu/al universului.

Legământul de acceptare

Oricât ar fi de puternică această declarație, rămâne totuși doar o declarație la nivel cognitiv. Cu alte cuvinte, puricele tău este cel care vorbește. Acum trebuie să punem și elefantul pe aceeași rută. Puterea adevărată intră în joc prin deschiderea unui canal către subconștient, pe care îl accesăm prin intermediul biocâmpului.

Acesta este scopul următorului element al acestui pas, pe care-l vom numi *legământ*.

• Așază-ți mâna dreaptă peste inimă, ca și când ai cânta imnul național.

Există un mănunchi de nervi localizat în spațiul intercostal dintre a doua și a treia coastă[34], ușor de atins cu vârfurile degetelor. Dacă apeși sau freci acest punct, în mod normal vei simți o ușoară durere. Îl vom numi *punct de remodelare*: frecarea acestui punct declanșează o reacție neurolimfatică ce funcționează în mod similar unui punct important de acupresură.[35]

Nu-ți face griji dacă nu ești sigur că ai localizat poziția exactă a punctului. Presiunea fermă în această zonă de deasupra inimii va activa mănunchiul de nervi și va produce efectul dorit.

• Freacă *punctul de remodelare* în sensul acelor de ceasornic cu partea plată a vârfurilor degetelor mâinii drepte.
• În timp ce freci această zonă, repetă *codul tău personal al fericirii*, fie cu glas tare, fie doar pentru tine, de cinci ori.

Frecarea acestui mănunchi de nervi deschide o poartă spre biocâmp, permițând declarației tale să pătrundă în tine și să se cufunde la un nivel profund.

Ai putea să te gândești la asta în felul următor: imaginează-ți că te duci la bancomat ca să scoți niște bani din cont. Tocmai ai introdus cardul, așa că mașina știe cine ești — dar asta nu e de ajuns pentru a definitiva tranzacția și a obține banii. Ce lipsește? Trebuie să introduci PIN-ul, să tastezi suma dorită și să apeși ENTER.

În exercițiul nostru, declarația de autoacceptare este PIN-ul; convingerea întăritoare e ca și cum i-ai transmite bancomatului suma de bani pe care dorești s-o primești de la el; iar masarea *punctului de remodelare* este echivalentă cu apăsarea tastei ENTER.

PIN-ul = „Mă accept în totalitate și în mod profund...”
Solicitarea de retragere = „și mă simt pe deplin în siguranță.”
Apăsarea tastei ENTER = masarea punctului de remodelare.

Acest *legământ de acceptare* și *codul personal al fericirii* formează nucleul pasului 3. Este

carnea din sandviș, între niște felii de imagerie ce vorbesc subconștientului tău. Prima imagine, care a venit înainte de *legământul de acceptare*, a fost *coșul tămăduitor*. Acum e timpul să creăm imaginile care vin după acest legământ și dau sens acestui pas.

Imagini ale vieții tale ideale

Elementul final al pasului 3 este să aduci în minte imagini ale vieții tale așa cum ți-ar plăcea să fie — să vizualizezi ceea ce vrei să funcționeze în viața ta.

Aici, scopul este să ajungi să îți vizualizezi viața pe care ai descris-o în convingerea întăritoare. Aceasta ar putea să însemne să-ți imaginezi scene din viața ta ideală, ca și cum ai urmări un film despre tine. Sau ar putea să însemne închipuirea unor imagini individuale, ca niște instantanee sau stop-cadre de film. Iar asta nu trebuie în mod necesar să fie pur vizual și nici măcar să fie vizual. Poți să aduci în minte senzații, sentimente, sunete, mirosuri, orice impresii senzoriale îți evocă cu putere viața pe care ai vrea în mod sincer s-o trăiești:

Mirosul a ceva pus la cuptor
Senzația dată de pielea cuiva
Răcoarea zăpezii proaspăt căzute pe pantele de schi
Stropii răcoroși și sărați ai valurilor mării din luna ta de miere sau dintr-o vacanță

Ideea este să evoci o senzație sau un sentiment care se conectează la emoția pozitivă pe care o trăiești în viața ta nouă, în viața căreia îi dai curs prin deblocarea și eliminarea vechilor limitări.

În timp ce faci acest efort mental, dacă simți că e de folos, poți să scrii la repezeală o listă de cuvinte sau expresii care să-ți readucă în minte imaginile care vin spre tine. Ține minte, totuși, nu cuvintele trebuie să le cauți, ci *sentimentele*.

Există șanse mari ca rădăcinile convingerilor tale autorestrictive să se afle în experiențele care au avut loc la începutul vieții tale și pentru care nu îți dezvoltaseși limbajul verbal ca să le poți descrie. Dacă acele convingeri au fost încorporate în ființa ta ca emoții preverbale, atunci este logic ca modalitatea cea mai puternică de a le înlocui este să apelezi la niște emoții noi, pozitive și întăritoare — acele sentimente care merg dincolo de cuvinte.

Există o expresie în lumea vânzărilor: „Oamenii cumpără împinși de emoții, apoi raționalizează *post factum* cu ajutorul intelectului” — iar asta este îndeosebi adevărat pentru mintea subconștientă. Aceasta va „cumpăra” ideea de viață plină de forță, pozitivă, puternică, plină de fericire și împlinire mult mai ușor prin limbajul imaginilor și al emoțiilor decât prin orice argument logic sau rațional.

Poți să rostești cuvintele „Am o relație plină de dragoste și împlinită” până or zbura porcii. Dar oferă-i minții tale subconștiente mireasma valurilor de mare, senzația de nisip umed între degetele de la picioare și sunetul râsului iubitei tale și senzația degetelor ei împletite cu ale tale în timp ce vă plimbați pe plajă împreună — acea colecție de imagini este mult mai puternică decât orice afirmație verbală ai putea născoci!

Acest lucru este similar cu procesul cunoscut drept „vizualizare creativă” sau „gândire pozitivă” — dar cu o diferență crucială.

Așa cum am spus mai devreme, dacă nu-ți clarifici mai întâi rezistența din biocâmp și

subconştient, atunci, când practici gândirea pozitivă sau vizualizarea creativă, se poate întâmpla cu uşurinţă să ajungi să te cerţi cu tine însuţi. Chiar în timp ce repeţi în mod conştient „În fiecare zi, în fiecare privinţă, mă simt mai bine şi tot mai bine…”, mintea ta subconştientă va murmura: „Serios? Eu nu cred că-i aşa!” — şi în competiţia de voinţă dintre conştient şi subconştient, deja ştim care va fi învingătorul.

Aici, diferenţa crucială este că, încă înainte de a ajunge la această parte a procesului, ai făcut paşii necesari ca să-ţi reorganizezi energia corpului în aşa fel încât să fie aliniată cu intenţia ta, în loc să te lupţi cu ea, şi ai „golit ceaşca” plină cu sarcini emoţionale şi energetice ce înconjoară experienţele negative din trecut şi convingerile autorestrictive pe care le-ai identificat mai devreme.

Ai pregătit solul pentru ca aceste seminţe de pozitivitate să prindă rădăcini, să încolţească şi să înflorească.

Variaţii

Imageria poate fi un lucru foarte personal. De-a lungul anilor, am avut clienţi care au personalizat elementele fundamentale ale pasului 3 în tot soiul de moduri. Din nou, când înveţi prima oară succesiunea de elemente ale celor patru paşi, recomandăm cu tărie să formulezi lucrurile cât se poate de simplu. Chiar dacă nu faci nicio variaţie şi foloseşti doar imaginile implicite de bază şi limbajul pe care le-am oferit aici, tot va fi un proces intens personal din cauza experienţelor, amintirilor, sentimentelor şi imaginilor despre viaţa ideală pe care le aduci în joc.

Totuşi, ne-am gândit că ar fi util să împărtăşim cu tine unele dintre cele mai răspândite variante şi suplimentări la procesul cu care am lucrat de-a lungul anilor. Consideră toate acestea ca nişte opţiuni: unele dintre ele s-ar putea să te atragă în mod deosebit sau să te frapeze ca fiindu-ţi de folos, iar altele, nu.

Variantă: Imagini ale eliberării

Pe lângă faptul că laşi să dispară treptat coşul tămăduirii, poate fi de folos să aduci în minte imagini specifice de curăţire sau de renunţare, cum ar fi:

- Stai sub o cascadă de apă şi o laşi să îţi spele toate convingerile negative şi rănile şi grijile din trecut
- Să te plimbi şi să dansezi în ploaie şi s-o laşi să te cureţe şi să te purifice
- Să te scalzi într-un lac de munte cu apă pură
- Să înoţi sub apă şi să ţi se spele toate convingerile negative
- Să stai sub un duş cald şi să priveşti vechile convingeri cum dispar odată cu apa care se scurge
- Să stai într-un fascicul de lumină curăţitor şi vindecător venit din ceruri

O altă cale de a face asta este să scrii pe o foaie de hârtie elementele negative de care vrei să scapi şi să pui hârtia într-un bol sau într-un alt container, apoi să îngropi containerul sau să-l arunci. Sau să pui hârtia într-un şemineu sau la flacăra unei lumânări şi să o arzi. Ai putea să scrii câteva cuvinte-cheie cu un creion cu fibră pe un balon umplut cu heliu şi apoi să-i dai drumul afară şi să-l vezi cum se înalţă spre cer. Adăugarea unei acţiuni fizice la imagerie poate fi o modalitate puternică de a combina experienţele mentale şi corporale de renunţare.

Acestea sunt ritualuri de eliberare: definind, restricţionând şi apoi renunţând la aceste elemente negative, îi dai subconştientului permisiunea să le elibereze.

Variantă: Să faci o călătorie tămăduitoare

Imaginează-ţi că te deplasezi din punctul de start A (unde ai fost) la o destinaţie dată, punctul B (viaţa ta ideală), în orice mod îţi dă cea mai mare senzaţie de pace şi mulţumire. Nu contează ce formă sau ce context alegi; orice ţi se pare cel mai natural şi corect este cel mai bine.

Unora le place să se imagineze făcând călătoria tămăduitoare ca o fugă sau alergare. Unora le place să meargă de-a lungul unei plaje sau să meargă pe o potecă în pădure. Unii îşi închipuie că joacă golf şi poartă cu ei sacul cu crose; alţii, că schiază. Depinde numai de tine.

În timp ce parcurgi calea de la punctul A la punctul B, închipuie-ţi că treci printr-un peisaj frumos care-ţi face plăcere. Imaginează-ţi copacii, stâncile, tufişurile, orice element natural apare acolo.

Aceasta nu este o estetică fără temei sau doar o tehnică de „relaxare”. Ţine minte, imaginile sunt limbajul subconştientului. Este un instrument puternic care să te ajute în dizolvarea şi dispariţia unei ceţi stăruitoare de nefericire care se poate să te fi ţinut în mrejele ei de decenii.

Acest decor poate deveni un indiciu care să evoce efectul Zeigarnik şi să „închidă orice fişier deschis”, adică, să rezolve orice chestiuni nerezolvate. Aceşti copaci, dealuri şi orice alt element de decor pe lângă care treci în călătoria ta de vindecare reprezintă sentimentele şi circumstanţele care fac parte din problemele de care vrei să te descotoroseşti. Nu e ceva asupra căruia să trebuiască să zăboveşti. Nu ai nevoie să sapi adânc după acele sentimente sau probleme sau să te opreşti ca să le examinezi. Doar observă decorul în trecere şi continuă să mergi, să alergi sau să schiezi. Simplul fapt de a le observa este ceea ce „închide” în mod efectiv acele „fişiere” şi şterge acele probleme din *inboxul* psihicului tău.

Variantă: Localizează sentimentul

Poţi să ajuţi procesul prin localizarea centrului energetic specific din cadrul biocâmpului tău în locul în care problemele pe care le eliberezi rezonează cel mai mult.

Acest lucru este mai uşor de făcut decât pare. Seamănă mult cu plasarea mâinii pe cap şi mişcarea ei lentă pentru a discerne poziţia unei dureri de cap.

În timp ce te gândeşti la convingerile, sentimentele ori experienţele din trecut negative de care vrei să scapi, aşază-ţi mâna în diferite locuri ale corpului ca să vezi unde acel reziduu pare să rezoneze cel mai mult. Ai putea să-l simţi imediat sub talie, în stomac, în plexul solar, în piept, în gât sau în cap.

Există câteva tipuri de probleme şi emoţii negative care rezonează adesea în zone specifice. De exemplu, problemele legate de siguranţă fizică, securitate personală şi încredere adesea rezonează în adâncul pântecelui; mânia sau gelozia, în plexul solar; dorul din dragoste, suferinţa provocată de o inimă frântă, singurătatea şi durerea, în inimă; iar dificultăţile legate de exprimarea de sine şi de a fi auzit sau ascultat, în zona gâtului.

Probleme răspândite şi centrii energetici corespunzători

Gât	→	Exprimare, identitate
Inimă	→	Iubire, suferință din dragoste, singurătate, probleme legate de relații sentimentale
Plexul solar	→	Mânie, gelozie, invidie, resentiment
Stomac	→	Siguranță, încredere, putere, prezență

Închide ochii și imaginează-ți că trimiți energie vindecătoare spre zona unde simți nefericirea sau blocajul. Pentru unii, aceasta poate fi o consolidare foarte puternică. Din nou, totuși, aceasta este o suplimentare opțională la proces, nu un element esențial.

Variantă: Abordează-ți funcția executivă

Poți să-ți identifici propria funcție executivă internă dându-i un nume, astfel încât s-o poți aborda direct. Am avut clienți care au decis să-și numească forul decizional interior „Șef", „Suflet", „Prieten", „Vindecător interior" sau chiar cu nume precum „Sam" sau „Susan".

Din momentul în care ai ales numele pe care urmează să-l folosești, abordează-ți direct funcția executivă și cere-i să te ajute să cureți ceea ce se află în coșul tău tămăduitor. Dacă decizi s-o numești „Suflet", de exemplu, atunci ai putea să spui:

> „Suflete, te rog mobilizează-te și eliberează-mă de orice reziduu vechi din trecut care stă în calea vieții mele ideale."

Cheia aici este că ființa ta știe deja cum să se vindece. Când dintr-o greșeală te tai sau te zgârii, corpul tău știe cum să se vindece. Sistemul tău imunitar știe cum să se ocupe de o infecție. Nu trebuie să-i dai corpului tău în mod conștient toate instrucțiunile specifice despre *cum* să vindece: el *știe* foarte bine.

Psihicul știe și el cum să se vindece singur în mod natural, dacă-i dai nutrimentele și alinierea potrivite. Nu trebuie să-i dai toate instrucțiunile detaliate. De îndată ce ai stabilit intenția de vindecare, poți să ai încredere că mintea și corpul tău vor ști cum să facă vindecarea. Tot ce trebuie să faci conștient este să-ți concentrezi intenția asupra rezultatului pozitiv.

Abordarea funcției executive este o modalitate de a intra în propria-ți piele ca să pui în mișcare călătoria de vindecare. Imaginează-ți schimbarea de convingeri și de percepție pe care vrei s-o efectuezi în tine și apoi cere-i minții vindecătoare să se ducă în subconștient și să creeze acea remodelare. Știe ce să facă: nu trebuie decât să-i ceri.

Variantă: Imagini ale maturității

Poți să folosești instrumentul răspândit și cotidian al maturității ca pe o imagine puternică menită să evoce faptul că tu ești acum adult și pe deplin capabil să interpretezi obiectiv evenimentele. Cu alte cuvinte, în vreme ce lucrurile care s-au întâmplat în copilăria ta se poate să fi aruncat un nor asupra

vieții tale, dacă aceleași evenimente s-ar fi întâmplat astăzi, ca adult le-ai fi abordat cu totul diferit. Astfel, evocând imagini ale maturității, poți să-ți revendici funcția executivă și să reinterpretezi acele evenimente din trecut.

O personificare a autorității, un bătăuș sau alt personaj din viața ta care exercita putere asupra ta când aveai patru sau șapte ani, nu mai are niciun fel de putere asupra ta astăzi, iar aceste imagini ale maturității te ajută să-ți impulsionezi psihicul să-și amintească acest lucru.

De exemplu, ține ochii închiși și imaginează-ți că ții cheile de la mașină într-o mână și cardul de credit în cealaltă. Dacă profesia ta implică un instrument clar identificat — pentru un șofer de curse sau un pilot, un volan sau manetele de control ale avionului; pentru un chirurg, bisturiul — atunci ai putea să-l folosești și pe acela, atât timp cât nu are asocieri din copilărie care să adauge alte complicații.

Pentru noi, imaginea preferată a maturității o reprezintă cheile de la mașină, în parte pentru că le ținem în mână atât de des, încât este ușor să ne imaginăm cu intensitate cum se simt la pipăit.

De exemplu, în timp ce pui evenimentele din trecut și vechile sentimente în coșul tămăduitor, poți să-ți imaginezi că simți în mână cheile mașinii: aceasta îți spune că acum ești adult și că acele vechi sentimente nu mai au asupra ta nicio putere.

Această imagine poate servi de asemenea și ca un fel de ancoră pe parcursul zilei, astfel încât, ori de câte ori iei cheile mașinii, întregii tale ființe i se reamintește că acum trăiești o viață nouă:

ești în siguranță;
ești vrednic de laudă;
ești puternic și capabil;
ești iubitor și iubit;
ești înconjurat de prieteni care au și care merită încredere;
dai un plus de valoare oricărei persoane pe care o cunoști;
și nu ești singur — ești un copil al lui Dumnezeu, un copil al universului.

23* *Little Engine That Could* — carte ilustrată pentru copii, publicată în SUA în 1930. *N.t.*

24 Ramachandran, V.S. *The Tell-Tale Brain: A Scientist's Quest for What Makes Us Human*, Norton, 2011.

25 MacIntyre, T.E., & Moran, A.P. „A Qualitative Investigation of Imagery Use and Meta-Imagery Processes Among Elite Canoe-Slalom Competitors." *Journal of Imagery Research in Sports and Physical Activity*, 2007, 2(1), Articolul 3.

26 Kolonay, B.J. „The Effects of Visuo-Motor Behavior Rehearsal on Athletic Performance", teză de masterat, Colegiul Hunter, Facultatea de Psihologie, 1977. Kolonay și-a obținut în continuare doctoratul în psihologie sportivă la Universitatea Tulane și a dobândit aprecieri considerabile pentru munca ei privind compatibilitatea jucătorilor de baschet în echipele din NBA.

27 Onestak, D.M. „The Effect of Visuo-Motor Behavior Rehearsal (VMBR) and Videotaped Modeling on the Free-Throw Performance of Intercollegiate Athletes", *Journal of Sport Behavior*, 1997, 20, 1997.

28 Yue, G., & K.J. Cole. „Strength Increases from the Motor Program: Comparison of Training with Maximal Voluntary and Imagined Muscle Contractions", *Journal of Neurophysiology* 67(5), 1992, pp. 1114–23. Citat în Doidge, N., *The Brain That Changes Itself, Penguin*, 2007, p. 204.

29 Cousins, N. *The Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient*, Bantam Doubleday Dell, 1981, p. 54.

30 Lipton, B. *The Biology of Belief,* Mountain of Love/Elite Books, 2005, p. 30.

31 Una dintre cele mai influente personalități în dezvoltarea psihologiei cognitive, Bandura a fost clasificat într-un sondaj din 2002 al *Review of General Psychology* ca fiind al patrulea cel mai citat psiholog din toate timpurile, fiind întrecut doar de B.F. Skinner, Jean Piaget și Sigmund Freud.

Bandura și-a dedicat o mare parte din cariera de la sfârșitul anilor 1970 explorării rolului autoeficacității în comportamentul uman, publicând pe acest subiect cartea *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (*Autoeficacitatea: Exercitarea controlului*), Worth Publishers, 1997.

32 Bandura, A. „Self-Efficacy", în V.S. Ramachandran (ed.), *Encyclopedia of Human Behavior* (vol. 4, pp. 71–81), Academic Press, 1994.

33 Discuție particulară cu autorii.

34 Coastele sunt numerotate de sus în jos. Prima coastă se situează imediat sub claviculă. A doua coastă este în general mai ușor de găsit decât prima, iar a treia este chiar și mai expusă.

35 Acest punct de remodelare nu corespunde unui punct de acupresură specific, ci s-a constatat în mod empiric că are un impact semnificativ asupra biocâmpului. Același mănunchi de nervi poate fi găsit în ambele părți ale cutiei toracice, dar lucrând ani de-a rândul cu acest proces, am constatat că lucrul cu poziția din partea stângă dă rezultate mai bune și mai coerente.

Pasul 3: Remodelarea

Scopul: Eliberarea de convingerile negative și instalarea în locul acestora a unor credințe noi, întăritoare

a. Coșul tămăduitor (trei minute)

- Vizualizează un *coș tămăduitor* sau alt container la alegere.
- Pune în el toate elementele negative de la pasul 1.
- În următoarele trei minute, vizualizează-l cum dispare treptat sau se înalță și se îndepărtează, luând cu el toate acele elemente negative.

b. Legământul de acceptare (circa un minut)

- Așază-ți mâna dreaptă peste inimă și, cu vârfurile degetelor, localizează *punctul de remodelare* (între a doua și a treia coastă).
- În timp ce masezi acest punct în direcția acelor de ceasornic, repetă-ți *codul personal al fericirii* — o declarație de autoacceptare plus o convingere care îți dă putere — cu glas tare sau în tăcere, de cinci ori.

c. Imagini din viața ta ideală (câteva minute)

- În următoarele câteva minute, vizualizează scene și impresii din viața ta plină de vigoare și de fericire.

d. Opțiuni

- Imagini ale eliberării
- Imagini din călătoria tămăduitoare
- Localizarea sentimentului (centrii energetici)
- Numește și abordează-ți direct funcția executivă
- Imagini ale maturității

Capitolul 6

Ancorarea

Loveşte-ţi călcâiele de trei ori şi spune: „Niciun loc nu e ca acasă”.
Glinda, în *Vrăjitorul din Oz*

Oricât de simpli ar părea, paşii pe care i-ai făcut până în acest punct în cadrul procesului au o *influenţă puternică*, impactul lor este profund. Ţi-i aminteşti pe Chantal din Rwanda, pe Keith, veteranul din Vietnam, şi miile de subiecţi despre care am vorbit în capitolul 4? Din momentul în care coşmarurile, flashbackurile şi celelalte simptome au dispărut, ele chiar au *dispărut*: chiar şi după luni sau ani, ele n-au mai revenit.

Când identifici o problemă şi-i descoperi sursa, localizezi convingerea negativă de la baza ei, îţi clarifici sistemul şi-ţi reorganizezi polaritatea electrică, îţi restricţionezi şi-ţi disipezi acele elemente negative şi le înlocuieşti cu noi convingeri pozitive consolidate de imagini vii ale noii tale vieţi împlinite şi puternice, atunci înseamnă că ai făcut mai mult decât să atingi în treacăt acea problemă — ai modificat-o în mod profund.

Dar încă nu am terminat, căci mai există un pas.

Paşii de la 1 la 3 au creat unele schimbări profunde în modul în care te vezi pe tine şi lumea ta. Scopul pasului 4 este să-ţi stabileşti şi să-ţi înrădăcinezi noile convingeri întăritoare şi noile modele de gândire ferm în fiinţa ta, astfel încât să devină o parte încorporată şi permanentă a celui care eşti.

Pasul 4 introduce două elemente noi în cadrul procesului: un exerciţiu simplu pe care-l numim *priza de ancorare* şi *simbolul* tău personal *al echilibrului*. Să le analizăm pe rând.

Priza de ancorare

Pentru a efectua priza de ancorare, pur şi simplu aşază-ţi o mână pe frunte, ca şi cum ai vrea să controlezi dacă ai febră, iar cealaltă mână în poziţie opusă, prinzând în căuş partea din spate a capului.

Priza de ancorare

Bine cunoscută în discipline precum terapia craniosacrală şi chiropractică sub denumirea de *priză frontal-occipitală* (sau, simplu, *priză F/O*), această poziţie înşelător de simplă acţionează cu putere şi simultan asupra mai multor niveluri.

Mai întâi, creştem uşor fluxul sangvin în cortexul prefrontal (zona frontală a creierului), stimulând zonele responsabile pentru imaginaţie şi capacitatea noastră de a ne vizualiza viitorul. În acelaşi timp, stimulăm circulaţia în porţiunea occipitală sau din spatele creierului, unde este situat centrul vederii. Fluxul sangvin crescut îmbunătăţeşte aceste funcţii.

Ţinerea frunţii cu mâna este un gest firesc de destresare pe care îl cunoaştem cu toţii intuitiv. Dacă ai avut vreodată grijă de un copil bolnav, probabil că ai avut această experienţă: automat, duci mâna la fruntea copilului. Da, este o modalitate de a verifica febra — dar, mai mult de atât, este liniştitor şi calmant. Instinctiv, ne facem şi nouă acelaşi lucru. De exemplu, dacă primim o veste şocantă, ducem mâna la frunte şi exclamăm: „Fir-ar să fie!” (sau cine ştie ce altă ocară ne vine la gură), şi ne lăsăm într-un fotoliu.

Pe lângă circulaţia sangvină, acţionăm direct şi asupra unor funcţii-cheie ale biocâmpului nostru. Un motiv este că zonele din faţa şi spatele capului sunt bogate în puncte de acupresură, situându-se de-a lungul mai multor meridiane-cheie, care au un efect de calmare şi de centrare.

Într-o manieră mai generală, tratăm de asemenea centrul energetic corespunzător capului şi creierului. În capitolele anterioare, am vorbit despre diferiţi centri energetici ai corpului (numiţi tradiţional *chakre*, de la cuvântul sanskrit pentru „roată”). Priza de ancorare este o modalitate de a prinde literalmente unul dintre aceşti centri în palmele mâinilor tale. Fiecare chakra sau centru energetic are un caracter distinct şi se asociază cu un set diferit de funcţii şi efecte asupra stării noastre de bine generale, aşa cum am arătat pe scurt în capitolul 5. Tot acolo, am analizat cei patru

centri din stomac, plexul solar, inimă și gât. Aici avem de a face cu centrul energetic al creierului însuși.

Efectele încărcării și echilibrării acestui centru specific includ:

- Punerea trecutului în perspectivă
- Să fii ancorat în prezent
- Să dobândești o imagine mai clară a viitorului tău

Cu alte cuvinte, priza de ancorare te ajută să întărești transformările la nivel de gândire, convingeri și imagini mentale pe care ne străduim să le efectuăm prin Procesul în Patru Pași.

În termeni de imagerie — și, țineți minte, imaginile sunt limbajul subconștientului — trezim de asemenea un sentiment puternic de *conținere*, în mare parte așa cum am făcut în imaginea cu coșul tămăduitor din pasul 3, doar că în acest pas reținem noile noastre convingeri care ne dau putere și scenele vieții noastre ideale pe care le-am derulat la finalul pasului 3. Cu puțin înainte de pasul 4, am evocat imagini puternice ale vieții pe care ne-am dori să o trăim; acum, într-un sens literal, *ne agățăm de acel gând*.

Astfel, priza de ancorare funcționează puternic la nivel energetic, cognitiv, metaforic și subconștient, precum și la nivel fiziologic, toate în același timp.

Simbolul tău personal al echilibrului

Simbolul tău personal *al echilibrului* este o imagine singulară care, pentru tine, reprezintă triumful tău în fața limitărilor sau provocărilor din trecut. Este un simbol al noilor aptitudini, al capacităților mai adânci sau al altor valori și calități care se află în esența acelor scene din viața ta ideală. Reprezintă tot ce încerci să dobândești prin îndepărtarea blocajelor și limitărilor din trecut, îmbrățișarea propriei tale autoeficacități și crearea unei vieți împlinite așa cum îți dorești să fie.

Folosim cuvântul *echilibru* când ne referim la această imagine pentru că oricare ar fi valorile, puterile sau alte calități pe care dorești să le creezi în noua ta viață — încredere în tine, iubire, succes financiar, un sentiment de siguranță și securitate, răbdare și senzația de relaxare sau orice altceva ar putea să fie — în esență reprezintă pentru tine o „nouă normalitate”, o imagine nouă și mai aducătoare de împlinire, mai mulțumitoare a vieții cotidiene. Cu alte cuvinte, este un nou nivel de homeostazie, o nouă stare de echilibru.

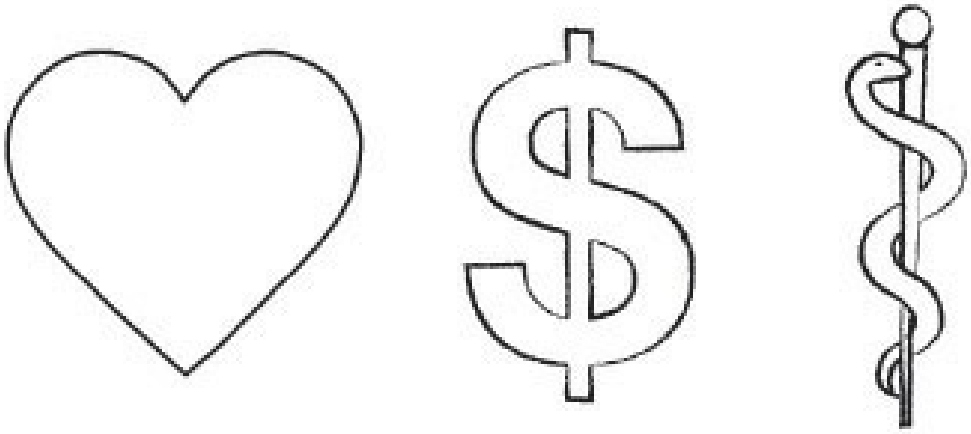
Vom avea mai multe de spus despre virtuțile echilibrului în capitolul 8, dar, deocamdată, vom spune că acest echilibru este o valoare esențială care stă la baza tuturor scopurilor din Procesul de Patru Pași. Din punct de vedere electric, aducem în echilibru emisferele stângă și dreaptă ale creierului, părțile stângă și dreaptă ale corpului, și toate polaritățile negative și pozitive ale biocâmpului tău. Aducem în aliniere obiectivele și ne concentrăm atât asupra atenției tale conștiente, cât și asupra facultăților subconștiente. De asemenea, aducem în echilibru mentalul și fizicul, exteriorul și interiorul, precum și trecutul și viitorul.

Există trei imagini comune pe care am dori să le oferim ca simboluri prestabilite pentru acest pas, fiecare reprezentând echilibrul într-un domeniu diferit al vieții:

1. *Inima*, reprezentând echilibrul în dragoste, relații sentimentale și toate relațiile interpersonale

2. *Semnul dolarului*, reprezentând echilibrul financiar şi succesul, precum şi o stare de echilibru armonioasă şi reuşită în raport cu profesia, cariera şi resursele tale personale în general

3 . *Toiagul lui Asclepios*, simbolul tradiţional al sănătăţii, pentru a ne referi la sănătatea fiziologică şi forţa şi echilibrul personal



Trei simboluri ale echilibrului

Iată câteva alte exemple de simboluri pe care clienţii noştri le-au adoptat de-a lungul anilor ca simboluri personale pentru echilibru:

Orizontul
Apusul în mare
O floare
Semnul infinitului
Balanţa justiţiei
Un acrobat pe frânghie
Un flamingo care stă într-un picior
Un leu (simbol al forţei şi curajului)
O pasăre în zbor (graţie, libertate, spirit)
Un lac la răsăritul soarelui (pace, armonie, noi începuturi)
Un copac profilat pe un deal (forţă, rezistenţă, înţelepciune)
O floare (dragoste, frumuseţe, calm)

Pasul 4

Acum să punem aceste elemente laolaltă. Aminteşte-ţi că, venind dinspre pasul 3, tocmai ai petrecut câteva minute vizualizând *imagini şi scene din viaţa ta ideală*. Pasul trei se contopeşte perfect cu pasul 4:

Acum, în timp ce scenele şi imaginile continuă să se deruleze în imaginaţia ta, aplică *priza de ancorare*, respirând încet şi profund, pentru încă un minut.

Apoi, lasă imaginile să dispară treptat şi continuă să aplici priza de ancorare încă un minut, în timp ce-ţi laşi mintea să se golească şi te concentrezi asupra respiraţiei.

În sfârşit, continuând să menţii priza de ancorare, vizualizează-ţi *simbolul echilibrului* şi ţine-l

în minte timp de un minut.

Iată descrierea acestui pas în formă schematică:

• Continuă cu *imagini şi scene din viaţa ta ideală* şi aplică *priza de ancorare* (un minut).

• Continuă *priza de ancorare*, goleşte-ţi mintea, concentrează-te pe respiraţie (un minut).

• Continuă *priza de ancorare* şi vizualizează-ţi *simbolul echilibrului* (un minut).

Venind la finalul procesului, acest ultim pas durează doar trei minute, dar creează o concluzie puternică la tot ce s-a întâmplat înainte şi ajută la fixarea fermă în fiinţa ta a respectivelor lucruri.

Următoarele treizeci de zile

Atenţie, *încă* nu am terminat! Mai există un pas, *dincolo* de cel de-al patrulea — şi este vorba de o rutină simplă pentru a integra tot ce ai dobândit din întregul proces în viaţa ta pe parcursul următoarelor treizeci de zile şi mai departe.

Pentru a asigura caracterul permanent al schimbărilor pe care le-ai făcut, te vom pune acum să-ţi rezervi doar câteva minute în fiecare zi, în următoarele treizeci de zile (şi mai mult, dacă doreşti), ca să-ţi aplici o versiune condensată a întregului proces. Te poţi gândi la asta ca la un curs de recapitulare. Noi îl numim *memento zilnic*.

Memento zilnic

• Respiraţie cu palmele încrucişate (două minute)

• Declaraţia de angajament şi codul personal al fericirii, cu glas tare sau în gând (cinci ori)

• Priza de ancorare, cu vizualizarea simbolului echilibrului (un minut)

În următoarele treizeci de zile, fă acest lucru de trei ori pe zi: de exemplu, la prima oră a dimineţii, înainte de culcare şi încă o dată la mijlocul zilei, ca de exemplu în pauza de prânz.

Scopul nostru în pasul 4 este să stabilim o imagine care sintetizează tot ce a avut loc ca urmare a paşilor 1, 2 şi 3 şi să-l pecetluim în mintea ta. Dar mai facem şi altceva. Configurăm o serie de indicii, astfel încât, în zilele care urmează, cu acest miniproces foarte simplu care nu durează decât câteva minute, să poţi evoca repede şi să *reinstalezi* tot ce ai făcut în timp ce ai trecut prin întregul proces.

Poţi să te gândeşti la asta astfel:

În pasul 4, arunci o ancoră pe fundul oceanului, astfel încât noile tale convingeri şi stereotipuri de gândire să nu mai fie luate de curenţii circumstanţelor zilnice. În acelaşi timp, viaţa fiind aşa cum e, ştii că, mai devreme sau mai târziu, vei fi luat de val. Inevitabil, evenimentele din viaţa noastră ne distrag. Cu cât sunt mai puternici curenţii generaţi de ceea ce se petrece în jurul nostru, cu atât mai repede şi mai departe este probabil să fim purtaţi de curent.

Prin urmare, pe lângă aruncarea unei ancore, folosim de asemenea pasul 4 ca să aşezăm o baliză la suprafaţa minţii tale care va servi ca element de marcaj, astfel încât, ori de cât ori vrei să revii la locul unde e pusă ancora, să-i găseşti imediat poziţia.

Acea baliză este simbolul tău personal al echilibrului.

Treizeci de zile este durata minimă pe care o recomandăm pentru a face asta, deoarece în mod normal durează cam treizeci de zile ca mintea să accepte şi să încorporeze o nouă obişnuinţă.

Dacă ai de a face cu o traumă puternică sau cu un eveniment dureros, cum ar fi o suferinţă profundă sau o schimbare importantă în viaţă, sau dacă din orice alt motiv simţi că ai nevoie de mai mult sprijin şi consolidare, atunci poţi continua această practică zilnică timp de şase săptămâni sau chiar mai mult. Nu poate decât să te ajute.

Şi oricând te simţi stresat…

Pe lângă acest memento zilnic desfăşurat pe perioada a treizeci de zile, procesul îţi dă instrumente pe care le poţi folosi oricând, oriunde, pentru tot restul vieţii, după cum simţi nevoia.

Oricând te simţi stresat sau „cu pistolul la tâmplă”, sau simţi că noile tale convingeri sunt puse la încercare, există trei miniprocese diferite pe care le poţi folosi ca să te readucă la calea cea bună.

„Dar când sunt deosebit de stresat”, spun uneori oamenii, „nu am timp sau spaţiu ca să să-mi revin şi să mă supun unui proces de durată. În momentele alea, nici măcar nu pot să gândesc limpede, darămite să mai ţin minte o succesiune complicată de paşi!”

Ştim. Şi noi am trecut prin asta. Uneori, lucrurile pot deveni agitate şi pot să scape de sub control. Nu-i nimic: chiar şi în astfel de momente, poţi să foloseşti aceste instrumente. Am conceput aceste miniprocese ca să fie nişte instrumente extrem de simple, practice, pe care să le poţi implementa în orice moment, în orice circumstanţă, chiar în toiul vieţii tale ocupate.

1. Memento zilnic

Dacă poţi să-ţi rezervi câteva minute doar pentru tine, poţi să repeţi acest memento zilnic pe care l-ai repetat timp de treizeci de zile, mai sus. Combinând elemente din paşii 2, 3 şi 4, ai un set de indicii puternice care-ţi vor reorganiza polaritatea electrică şi-ţi vor readuce în minte toate câştigurile Procesului în Patru Paşi.

2. Minimemento

În această versiune abreviată a mementoului zilnic, poţi pur şi simplu să-ţi vizualizezi simbolul echilibrului aplicând priza de ancorare la cap.

Frumuseţea acestui simbol constă în faptul că este un singur element vizual — şi totuşi, pentru că l-ai folosit ca o concluzie a Procesului în Patru Paşi însuşi, conţine seminţele şi fructele întregului proces. Mintea subconştientă este un lucru puternic şi, după ce ai trecut prin toţi paşii procesului, nu mai e nevoie decât de acest factor de declanşare atent ales şi mintea ta subconştientă poate derula din nou întregul proces fără ca tu să trebuiască să-l repeţi în mod conştient.

Cu cât mai des faci asta, cu atât mai puternic devine factorul declanşator. În multe împrejurări, aplicând priza de ancorare şi evocând o imagine a simbolului echilibrului timp de doar treizeci de secunde, este suficient ca să reactualizezi toate câştigurile pe care le-ai obţinut prin întregul Proces în Patru Paşi.

3. Respiraţia cu palmele încrucişate

Ori de câte ori ai o stare proastă, te simţi stresat sau nefericit, e de ajuns să faci două minute de respiraţie cu palmele încrucişate ca să-ţi calmezi sistemul şi să corectezi o polaritate inversată sau

dezorganizată.

Nu numai că acest lucru este extrem de simplu, dar are avantajul practic suplimentar de a părea inofensiv unor eventuali observatori externi. Uneori nu este practic să faci priza de ancorare sau să rosteşti legământul de acceptare, pentru că ar putea să-i determine pe cei din jur să te întrebe ce faci sau dacă eşti în regulă şi aşa mai departe. Dar respiraţia cu palmele încrucişate este ceva pe care-l poţi face practic oriunde, oricând, fără să atragi asupra ta o atenţie nedorită.

Două minute este ideal, dar uneori nu ai două minute la dispoziţie. E în regulă şi aşa. Adesea, doar un minut va fi suficient pentru a face o schimbare pozitivă.

Ancorarea şi dependenţele

Unul dintre cele mai interesante şi promiţătoare domenii unde am folosit Procesul în Patru Paşi este cel legat de oamenii care au modele adânc înrădăcinate de comportamente adictive şi compulsive — iar acesta este un domeniu care ilustrează clar valoarea şi puterea mementoului zilnic.

De-a lungul anilor, clienţii au venit la noi cu sute de astfel de probleme, inclusiv ţinutul dietei compulsive, vomitatul frecvent după masă, dependenţa de droguri şi de alcool, cheltuirea nesăbuită a banilor şi shoppingul compulsiv, probleme legate de jocurile de noroc, dependenţa sexuală, gândirea obsesivă, dependenţa de pornografie şi de internet şi multe altele.

Din nou, vrem să repetăm aici cele spuse în declaraţia de declinare a responsabilităţii de la începutul cărţii: nu oferim acest proces ca o modalitate de tratare a problemelor clinice majore, cum ar fi dependenţele chimice grave sau tulburările depresive sau de anxietate majore. *Codul fericirii* are drept ţintă chestiuni din viaţa de zi cu zi de care suferă foarte mulţi oameni. Pentru dependenţele grave şi cele care au un fundament chimic şi fiziologic puternic (cum ar fi dependenţele de alcool, narcotice sau droguri puternice), de obicei este nevoie de o abordare multidisciplinară pentru rezolvarea problemei, care poate include elemente precum spitalizarea şi dezintoxicarea, un grup de sprijin în doisprezece paşi, programe de tratament medical sau alte strategii.

Totuşi, chiar şi pentru aceste cazuri mai dificile, dinamica emoţională subiacentă care a pus iniţial în mişcare procesul adictiv *poate* fi abordată cu folos prin Procesul în Patru Paşi, economisind adesea pentru persoana în cauză ani buni în care s-ar fi luptat cu diversele recăderi.

Cei care suferă de aceste probleme clinice mai grave au de regulă aceleaşi convingeri negative şi autorestrictive la baza problemelor cu care se confruntă — convingeri despre siguranţă, autoapreciere, capacitatea de a fi iubiţi, neputinţă, izolare şi aşa mai departe — ca toată lumea. Abordarea acestor tipare şi a altora prin Procesul în Patru Paşi este în unele privinţe asemănătoare abordării altor modele de nefericire din viaţa cuiva. Procesul în Patru Paşi este deosebit de util pentru că permite rapid persoanei să aibă o claritate emoţională mai mare cu privire la motivul pentru care suferă de acea dependenţă. Din momentul în care persoana realizează care este cauza, îi este mai uşor să se confrunte cu situaţia, să ia o decizie clară şi să se dedice cu toată forţa efectuării unei schimbări durabile.

În aceste situaţii, când există o tendinţă atât de puternică de revenire la vechile metehne, este deosebit de important să se încorporeze unele elemente ale Procesului în rutina zilnică. Din experienţa noastră, persoana care învinge un tipar adictiv va trebui să repete mementoul zilnic de cel

puțin trei ori pe zi și să continue să facă asta ca rutină zilnică timp de două sau trei luni chiar și *după* ce problema esențială este rezolvată, în scopul de a dezrădăcina complet vechile tipare comportamentale și de a ancora mai ferm noile convingeri.

Meteahna lui Jason

Jason era în ultimul lui an de colegiu când a început să devină tot mai anxios din cauza deciziei privind cariera pe care urma s-o aleagă în curând. Odată cu apropierea absolvirii, anxietatea lui a crescut până la punctul la care nu se mai putea relaxa îndeajuns ca să doarmă noaptea. Niște prieteni i-au dat niște marijuana ca să se relaxeze.

Înainte, Jason mai folosise marijuana sporadic, dar acum a devenit o „proptea” pe care se baza în fiecare noapte. În câteva săptămâni, folosirea habituală a „ierbii” l-a adus în starea de a fi deprimat și abătut. În loc să i se clarifice problema alegerii carierei, a început să se simtă *și mai puțin* capabil să ia aceste decizii importante. Aceasta n-a făcut decât să-i alimenteze anxietățile — ducând la creșterea consumului de iarbă. Știa că se află într-un cerc vicios și că se afunda tot mai adânc în fiecare noapte, dar se simțea neputincios să întreprindă ceva în privința asta.

Când a început să lucreze cu Procesul în Patru Pași, Jason a reușit să identifice rapid convingerea negativă *Sunt neputincios* de la baza dispoziției sale ce-l ducea pe o spirală descendentă, împreună cu mai multe evenimente din viața lui timpurie care provocaseră acea convingere. În câteva minute, senzația de anxietate legată de alegerea carierei împreună cu sentimentul de disperare deznădăjduită care prinsese rădăcini și-au dizolvat strânsoarea, iar Jason a simțit în mod spectaculos că s-a reîntors la vechiul său eu.

Totuși, a recunoscut Jason, nu știa cu sinceritate dacă putea să se lase de noua lui „proptea”. *Voia* să renunțe la fumat iarbă, iar motivul subiacent care-l atrăsese spre asta se disipase, și totuși obiceiul parcă se lipise de el — „ca o lipitură cu Super Glue”, după cum s-a exprimat el.

Am sugerat să-și rezerve câteva minute pe zi ca să treacă prin mementoul zilnic de patru ori pe zi — la trezire, înainte de culcare și de alte două ori pe zi — și ca, în plus, să practice două minute de respirație cu palmele încrucișate ori de câte ori simțea că lucrurile îi scapă de sub control.

Jason a urmat această rutină cu religiozitate și încă din primele zile a început să simtă o schimbare semnificativă a sentimentului său de încredere. Totuși, a continuat să fumeze iarbă în fiecare seară. Cu toate acestea, a respectat cu încăpățânare rutina de patru mementouri zilnice.

După încă o săptămână, a reușit să doarmă într-o noapte *fără* să fumeze iarbă, iar după câteva zile a reușit din nou acest lucru, și apoi a adormit fără iarbă chiar și câteva zile la rând. La finalul celei de-a patra săptămâni, a încetat să mai folosească iarbă și s-a simțit ca o nouă persoană — ceea ce, într-un sens, chiar era.

Povestea unui fumător

Margey fumase cel puțin un pachet și jumătate de țigări pe zi în ultimii douăzeci și cinci de ani. Cu câțiva ani înainte să o vedem, reușise să renunțe timp de câteva săptămâni, dar când nivelurile de stres de la serviciul ei au început să crească, a început iar și nu a mai reușit de atunci să se lase sau măcar să reducă numărul țigărilor fumate.

Margey a început să aibă probleme de respirație și să se îngrijoreze din cauza sănătății.

„Am trecut de cincizeci de ani”, ne-a spus ea, „și știu că trebuie să încerc să mă îngrijesc mai mult. Sunt pregătită să fac asta”. Nu era prea convinsă că va funcționa, dar era hotărâtă oricum să urmeze tehnicile noastre cu seriozitate.

Pe lângă grija pentru sănătate, Margey detesta totodată faptul că părea atât de incapabilă să facă această schimbare pe care știa că trebuie s-o facă. Sentimentul de neputință era foarte frustrant pentru ea.

Când Margey a trecut prima oară prin Procesul în Patru Pași, acesta i-a schimbat imediat starea emoțională. Curând a început să vadă asta ca pe o posibilitate reală.

La fel ca în toate dependențele care au o bază chimică, am sfătuit-o să repete mementoul zilnic cel puțin de trei-patru ori pe zi — și a făcut asta. Nu a folosit nici gumă cu nicotină, nici plasturi sau vreun alt suport extern.

Cât de mult durează să scapi de dependența de țigări diferă mult de la o persoană la alta. În cazul lui Margey, a durat trei săptămâni.

Într-o săptămână de la vizita la noi, a scăzut de la un pachet și jumătate pe zi la câteva țigări. După încă o săptămână, a rămas la una sau două pe zi, iar la finalul săptămânii următoare, n-a mai fumat deloc. Era extaziată.

Soțul ei, care fuma și el, era uluit. Și acesta este punctul în care povestea devine deosebit de interesantă.

Vă amintiți de Steve Hopkins, directorul de vânzări de succes care suferea de fiecare dată când era nevoit să participe la un eveniment social. Cu ajutorul Procesului în Patru Pași, Steve nu numai că a fost capabil să se relaxeze și să se bucure de serile cu prietenii, familia și colegii, dar și-a dat seama totodată că poate să zboare cu liniile aeriene comerciale în loc să cheltuiască o avere închiriind avioane private de fiecare dată când trebuia să călătorească.

Un detaliu pe care nu l-am menționat în povestea lui Steve a fost cum a ajuns el să ne viziteze: noi tocmai o ajutaserăm pe soția lui, Margey, să se lase de fumat.

Și ăsta nu e finalul poveștii lui Steve: În ziua în care ne-a sunat să ne spună cât de bine se descurcă, a început să se gândească la ce altceva ar putea să schimbe în viața lui. În seara aceea, a scris în jurnalul lui, pe care ni l-a arătat câteva luni mai târziu:

> În continuare, gândește-te să te lași de micile trabucuri. Nu-s sigur că sunt gata pentru asta, dar o am în minte. Mi s-ar îmbunătăți energia pentru alergare și tenis și mi-ar fi mai simplu să-mi găsesc o cameră de hotel. Plus că aș fi mai stabil/liniștit în timpul zilei.

La acel moment, Steve fuma cigarillos („micile trabucuri”) în timpul zilei. L-am întrebat: Dacă s-ar lăsa de fumat, ce altceva ar mai putea să facă din ceea ce nu poate face acum?

„E simplu”, a replicat el imediat. „Alergările lungi. Făceam asta și-mi plăcea — dar nu mai pot să le reiau cât timp fumez aceste cigarillos. Ăsta ar fi un dar minunat pe care mi l-aș putea face.”

Apoi l-am întrebat cum i-ar plăcea să înceapă procesul, știind că ar fi mai bine dacă el ar fi cel aflat la comanda procesului, nu noi. Totuși, noi am înțeles greșit un amănunt-cheie al răspunsului lui. *Ni s-a părut* că a spus că era obișnuit să fumeze un cigarillo la miezul zilei și că voia să înceapă

procesul de renunţare eliminând acel fumat de la prânz. L-am trecut din nou prin Procesul în Patru Paşi, concentrându-ne asupra chestiunilor din jurul neputinţei lui de a se lăsa de fumat, aşa cum o percepea el, şi (la fel ca în cazul lui Margey) i-am sugerat să practice mementoul zilnic de câteva ori pe zi, în zilele care urmau.

Am discutat cu el după o săptămână şi l-am întrebat cum merge.

— Ei bine, ne-a spus el, am avut un succes total.

Cum aşa? l-am întrebat. Încetase complet să fumeze acel trabuc de la miezul zilei?

„Nu un trabuc", a precizat el. „*Ci mai multe trabucuri*."

Poftim? Noi crezuserăm că vorbim despre renunţarea la *un singur* trabuc pe zi, ca o modalitate pentru Steve de a încerca apa cu degetul.

„Nu", a replicat el. „Nu era vorba să mă las de *unul* dintre ele. Era vorba să mă las de *toate*."

Astăzi, Margey merge zilnic şapte până la nouă kilometri, se simte bine în legătură cu ea şi cu viaţa ei şi nu mai fumează — şi nici Steve nu mai trage din trabucuri.

Pasul 4: Ancorarea

Scopul: Să te asiguri că rezultatele primilor trei paşi sunt profunde şi durabile

a. Priza de ancorare

• Continuă să vizualizezi *scene din viaţa ta ideală* (din pasul 3) şi aplică *priza de ancorare* (un minut)

• Continuă priza de ancorare singură, goleşte-ţi mintea, concentrează-te pe respiraţie (un minut)

b. Simbolul echilibrului

• Continuă priza de ancorare şi vizualizează-ţi *simbolul* personal *al echilibrului* (un minut)

Instrumente zilnice suplimentare

Memento zilnic

De mai multe ori pe zi, în următoarele treizeci de zile (sau cât timp doreşti)

a. Respiraţie cu palmele încrucişate (două minute)

b. Declaraţia de angajament şi codul personal al fericirii, cu glas tare sau în gând (de cinci ori)

c. Priza de ancorare, vizualizându-ţi simbolul personal al echilibrului (un minut)

Minimemento

Ori de câte ori te simţi stresat şi simţi nevoia să te reconectezi

• Priza de ancorare, vizualizându-ţi simbolul personal al echilibrului (un minut)

Respiraţia cu palmele încrucişate

Ori de câte ori te simţi nefericit sau simţi că polaritatea ta a ieşit din starea de echilibru, practică două sau trei minute de respiraţie cu palmele încrucişate.

Capitolul 7

Trecerea la nivelul următor

> Cu cât mergi mai departe, înainte, cu atât totul se face mai mare. Interiorul este mai mare decât exteriorul.
> — Faunul Tumnus în *Ultima bătălie*, C.S. Lewis

În majoritatea istorisirilor prezentate în această carte, am descris o singură problemă cu care persoana în cauză se confrunta. Stefanie a fost dojenită pentru că a acceptat un bănuț. Părinții lui Caitlyn o criticau tot timpul. Richard a fost ridicat în clasa a treia ca să spună lecția. Bunicul lui Heather a murit.

În realitate, lucrurile sunt rareori atât de simple. Nu suntem ființe unidimensionale, ci ființe complexe, cu multe straturi. Adesea vom constata că există mai multe convingeri negative care ne influențează și, în mod similar, avem mai multe probleme care se derulează în viețile noastre și pe care am dori să le schimbăm — chiar dacă, pe moment, doar una dintre ele ne atrage atenția, iar pe celelalte le sesizăm abia mai târziu.

Vedem asta întâmplându-se mereu. În mod tipic, oamenii vin să ne vadă când caută alinare în legătură cu *ceva* anume care nu funcționează cum trebuie în viețile lor. Poate fi o anumită temere sau anxietate, cum ar fi panica lui Caitlyn legată de poduri și ascensoare, sau o criză curentă, ca deznădejdea lui Heather legată de despărțirea prin care trecuse. Pot fi chestiuni legate de relațiile lor cu cei dragi, de sănătate sau de ceva care le afectează performanța la lucru, ca starea proastă a lui Richard ori de câte ori avea de ținut o slujbă religioasă. Se poate, de asemenea, ca ei să se simtă copleșiți de presiunile de la muncă sau de îngrijirea copiilor.

Întrucât există o problemă ardentă asupra cărora sunt concentrați cel mai mult, e firesc să fie primul lucru de care ne ocupăm: îi ajutăm să exploreze ca să vadă care ar fi convingerea negativă subiacentă, evenimentele precipitatoare sau experiențele de la începutul vieții lor și continuăm prin a clarifica acea problemă, ajutându-i să-și creeze noi convingeri dătătoare de forță și imagini de „viață ideală” care să înrădăcineze acea nouă convingere cât mai bine în viața lor.

Dar după ce acea problemă prezentă este alinată, adesea ies la suprafață alte probleme care fuseseră mult mai puțin sesizabile (sau chiar invizibile) înainte ca ei să se ocupe de chestiunea presantă care i-a adus la noi din capul locului.

Iată o analogie:

Să spunem că ai o durere de cap cumplită, o migrenă. Te doare așa de tare, încât nu te mai poți concentra pe nimic altceva — nici asupra muncii, nici asupra familiei, la nimic. Nu poți nici măcar să mănânci sau să dormi.

Așa încât cauți ajutor și ajungi să ții migrena sub control. Ahh, dulce alinare. *Dar asta ce mai e?* spui, frecându-ți mâna sau falca. Acum, că migrena a dispărut, observi că ai o ușoară durere de dinți. De fapt, acum că te gândești la asta, îți dai seama că te sâcâie de câteva săptămâni. Capul te-a durut așa de tare, încât nici n-ai mai dat atenție dintelui.

În regulă, atunci, fuga la dentist. Îți plombezi dintele. Ah, ce bine te simți. Dar în timp ce te

întorci acasă de la dentist, îţi dai seama că te doare şi spatele. Te gândeşti în urmă şi-ţi aminteşti că ai făcut în ultimul weekend ceva în curte care te-a solicitat. Nu ţi-ai dat seama atunci, dar de bună seamă că ţi-ai forţat coloana.

OK: durerea de cap a dispărut, durerea de dinţi a dispărut… acum să ne ocupăm de spate.

Desigur, chestiunile de care ne ocupăm în Procesul în Patru Paşi nu sunt atât de evidente sau simple ca un dinte dureros, dar sunt dureri de altă natură şi adesea durerile mai profunde pot deveni temporar mascate de alte dureri imediate. Uneori, acele dureri mai profunde au stat ascunse ani de zile.

Straturile lui Beth

Beth a venit la noi pentru că avea probleme teribile cu somnul. I se tot părea că aude zgomote afară noaptea şi era îngrozită pentru siguranţa ei personală.

„E o nebunie", ne-a spus ea, „pentru că trăim într-un cartier relativ sigur. Nu s-a mai dat acolo o spargere de zeci de ani. Mai mult, avem un sistem de securitate ultramodern. *Ştiu* că nu mă aflu în vreun pericol real — dar asta nu mă ajută. Nu mă pot scutura de acel sentiment".

Soţul lui Beth se deplasa adesea în interes de serviciu, uneori zile la rând, iar temerile lui Beth au devenit atât de acute, că, ori de câte ori era plecat, ea nu prea mai dormea noaptea.

Aşa cum probabil că aţi ghicit, când am întrebat-o pe Beth despre istoria ei, am găsit în scurt timp câteva experienţe de pe la începutul copilăriei care îi programaseră subconştientul cu convingerea *nu sunt în siguranţă*. Am trecut-o prin Procesul în Patru Paşi şi i-am arătat cum să repete mementoul zilnic acasă. În câteva zile ne-a sunat ca să ne anunţe că în sfârşit a reuşit să doarmă.

După trei săptămâni, Beth şi-a programat altă consultaţie la noi.

Când a intrat în cabinet a doua oară, am întrebat-o dacă încă mai avea probleme cu dormitul.

Nu, ne-a asigurat ea, somnul ei nu mai era o problemă.

— Toate temerile alea? Pur şi simplu, au *dispărut*. E uimitor, ne-a spus.

Acum venise aici pentru un motiv cu totul diferit: era îngrijorată că Tom, soţul ei, o înşela.

„Mă obsedează gândul ăsta", a recunoscut ea. „Din nou, ştiu că e o nebunie. Chiar nu cred că Tom ar putea să facă asta — cel puţin, partea raţională din mine nu crede. Nu se comportă diferit şi nu am absolut nicio dovadă sau motiv să fiu bănuitoare. Dar nu pot să scap de acest gând."

Mai mult, a adăugat ea, şi-a dat seama că avea aceste suspiciuni sâcâitoare de ceva vreme. De fapt, de mai bine de un an. Abia acum, că reuşise să doarmă şi nu se mai simţea epuizată, iar acele temeri intense privind propria-i siguranţă nu mai constituiau o problemă, abia acum accesele acestea de gelozie ieşiseră la suprafaţă.

Am petrecut ceva timp cu Beth trecând-o a doua oară prin întregul proces. Deloc surprinzător, am descoperit alte experienţe dureroase din trecutul ei îndepărtat şi am constatat că avea o problemă cu convingerea ei privind faptul că nu putea fi iubită.

Beth avea dreptate: Tom nu-i era infidel deloc. Problema era că, la un nivel profund, nu-i venea să creadă că el îi va rămâne credincios — pentru că nu putea accepta noţiunea că *ea însăşi putea să fie iubită* încât să merite un soţ iubitor şi fidel.

Din momentul în care Beth a văzut evenimentele timpurii care-i alimentaseră această convingere, a făcut imediat legătura şi, întrucât avea deja instrumentele pentru a risipi această ceaţă a nefericirii, s-a şi pus pe treabă.

Dar povestea ei nu se încheie aici. După şase luni, Beth a venit din nou la noi.

„Dorm în continuare foarte bine", ne-a relatat ea, „şi mă simt excelent".

Chiar arăta excelent — plină de viaţă, relaxată, strălucind efectiv. A continuat prin a spune că încetase să aibă acele gânduri obsedante despre Tom, iar viaţa lor împreună era şi ea minunată.

Deci, ce o adusese acum la noi?

„O să râdeţi", a spus ea, „dar acum, că mă simt aşa de calmă şi relaxată, mă tot întrebam… ei bine, dacă slujba pe care o am mi se potriveşte".

Copywriter de succes pentru o mică firmă de marketing, Beth era bună în ceea ce făcea, dar începea să se confrunte cu faptul că, undeva în adâncul ei, munca pe care o făcea nu o mai împlinea.

„Mă tot gândesc", a adăugat ea, „ce ar trebui *să fac* cu viaţa mea?"

Acum, după ce Beth rezolvase chestiunile mai acute care o sâcâiseră — migrena şi durerea de dinţi, ca să zicem aşa — ajunsese la o chestiune mai profundă. Avea sentimentul de neputinţă şi un mare semn de întrebare privind propria ei valoare, care o împiedicase să facă ceea ce-şi dorise cu adevărat — ceea ce, aşa cum a reieşit, însemna să lucreze ca jurnalist pe probleme de mediu.

Pentru Beth, acesta era de fapt lucrul cel mai semnificativ din viaţa ei. Totuşi, atât timp cât fusese prea neliniştită din cauza propriei siguranţe sau obsedată de grija că soţul ei o înşală, n-a avut timpul şi nici nu şi-a permis luxul să se gândească la întrebări existenţiale cum ar fi ce scop are viaţa ei sau dacă existenţa ei în lume avea vreo importanţă. După ce aceste chestiuni au fost rezolvate, a fost în stare să-şi ducă viaţa la un nivel superior.

Despachetarea cadoului

Uneori, aşa cum am văzut în cazul lui David jurnalistul sau al durerii din ceafă a lui Steve Hopkins, clarificarea unei chestiuni are efectul secundar benefic de a le clarifica şi pe altele, chiar şi fără să existe vreo concentrare specifică pe acele alte chestiuni.

Mai adesea, totuşi, oamenii folosesc Procesul în Patru Paşi de câteva ori la rând, aşa cum a făcut Beth, începând cu dificultatea cea mai evidentă sau mai presantă şi apoi reluând procesul pentru altă şi altă chestiune.

Ai putea să rezolvi problema acută sau presantă şi să constaţi că, odată rezolvată, te simţi mult mai bine şi nu mai simţi nevoia să mai treci prin acest proces… deocamdată. Totuşi, după o vreme, la fel ca Beth, s-ar putea să observi sau să devii conştient de altceva de care să fie nevoie să te ocupi. S-ar putea să simţi că vrei să citeşti din nou cartea asta peste câteva săptămâni sau peste câteva luni.

Frumuseţea constă în faptul că, odată cu fiecare aplicare, procesul devine mai uşor şi poate fi resimţit chiar mai puternic.

Mai întâi, devii tot mai familiarizat cu el de fiecare dată când îl parcurgi. Apoi, cu cât mai mult praf şi reziduuri dai la o parte, cu atât mai clar vei putea să vezi ce altceva mai e nevoie să fie rezolvat. Cu fiecare nouă chestiune pe care o lămureşti, începi să te simţi mai uşurat şi mai optimist

și să ai mai multă energie și încredere, iar asta se amplifică firesc spre găsirea mai multor avantaje și schimbări pozitive.

Ca și Beth, s-ar putea să găsești mai multe straturi ce trebuie date la o parte — două, trei, patru sau chiar mai multe. Ia-le pe rând și bucură-te de călătorie! Gândește-te la acest proces ca la o despachetare de cadou. Poate că ai de desfăcut mai multe straturi de hârtie, dar cadoul dinăuntru merită efortul.

Care este acest cadou? Cadoul ești *tu însuți* — tu și viața ta adevărată.

Comoara îngropată

Procesul în Patru Pași este incredibil de util pentru ușurarea problemelor, abordarea crizelor și rezolvarea chiar și a dilemelor celor mai spinoase. Dar ăsta e doar începutul. Pentru că viața ta e mult mai mult decât suma problemelor pe care le rezolvi: viața ta este o tapițerie de posibilități.

Poți să folosești Procesul în Patru Pași ca să-ți ameliorezi orice domeniu din viața ta unde ai vrea să vezi o îmbunătățire și să dai la o parte barierele care stau în calea vieții împlinite pe care ai putea s-o duci. Oriunde te afli, în relațiile tale, în carieră, finanțe, productivitate, creativitate sau în orice alt domeniu al vieții tale, poți să lămurești orice stă în calea funcționării tale la potențial maxim și a împlinirii acestui potențial.

Oamenii presupun adesea că funcționează destul de aproape de optimul lor sau, în cel mai rău caz, poate la 50 la sută din potențial.

— Știu că lucrurile nu sunt perfecte, îi auzim adesea pe clienți zicând, dar pe o scară de la zero la zece consider că eu funcționez la, să zicem, cel puțin șase.

Experiența noastră ne demonstrează ceva foarte diferit. Din cele văzute în cursul folosirii feedbackului neuromuscular la mii de clienți, majoritatea oamenilor au cu mult mai mult potențial nevalorificat decât își dau seama.

În practica noastră, vedem adesea oameni cu o înaltă funcționalitate — sportivi profesioniști, oameni de afaceri desăvârșiți, personalități din media și așa mai departe. Dar chiar și în cadrul acestei mulțimi cu un grad de performanță neobișnuit de ridicat, *extrem* de rar găsim pe cineva care să funcționeze măcar la 50 la sută din capacitate. În experiența noastră, o persoană rezonabil de fericită, cu un grad de reușită rezonabil de mare, funcționează în mod tipic undeva în jurul cifrei de 12 la sută din potențial — iar asta e limita *superioară* a scării. Pentru majoritatea, 5 la sută pare să fie norma.

Doar 5 la sută.

Imaginează-ți posibilitățile neexplorate! Imaginează-ți că în acest moment funcționezi la doar 5 la sută din ceea ce ești capabil să faci și că ai fi în stare să crești asta nu la 100 la sută, nici la 50, ci doar la *20 la sută*.

Ți-ai cvadrupla funcționalitatea!

Închipuiește-ți că ești de patru ori mai limpede, de patru ori mai relaxat, de patru ori mai încrezător în tine. Imaginează-ți ce impact ar putea avea asta asupra nivelului general de energie și al stării tale de bine. Asupra funcției imunitare și a capacității de a rezista la boli. Asupra randamentului tău la muncă. Asupra relațiilor. Asupra sentimentelor tale de împlinire, fericire și

bucurie de a trăi.

Din experienţa noastră, niciuna dintre acestea nu este o aşteptare nerezonabilă. Există o lume imensă de împlinire şi satisfacţie, care abia aşteaptă să fie savurată.

Numim asta „comoara îngropată”, iar Procesul în Patru Paşi constituie atât harta, cât şi lopata care te vor ajuta s-o scoţi la iveală.

Ce potenţial valorifici în prezent?

Dacă vrei, poţi să îţi faci o idee despre locul în care te afli în prezent, din perspectiva proporţiei din potenţialul tău deplin pe care îl realizezi chiar acum în viaţa de zi cu zi. Cum? Prin feedbackul neuromuscular.

Am folosit feedbackul neuromuscular ca să identificăm experienţe din trecut şi convingeri autorestrictive care au avut cel mai mare impact asupra persoanei tale. Ce-ar fi dacă am încerca să folosim aceeaşi procedură ca să-ţi cuantificăm potenţialul nevalorificat?

De fapt, este simplu de făcut şi noi o facem mereu cu clienţii noştri.

Exact cum ai făcut în capitolul 3, vei avea nevoie de un partener cu care să lucrezi. Mai întâi, pregăteşte-te trecând prin procesul elementar pe care l-am descris în acel capitol:

- *Neutralizează sistemul*. Treceţi — tu şi partenerul — prin două minute de respiraţie cu palmele încrucişate ca să vă asiguraţi că amândoi aveţi polarităţile electrice organizate corespunzător.
- *Prinde-te care e mişcarea*. Pune-l pe partener să-ţi apese braţul întins, cu degetele peste încheietură, doar atât de ferm cât să simtă rezistenţa.
- *Calibrează*. Testează mai multe seturi de afirmaţii obiective adevărate/false: „Mă numesc…”, „Astăzi este…”, „Doi plus doi egal patru/Doi plus doi egal şapte” şi aşa mai departe.

După ce te-ai pregătit şi ştii că platforma de testare funcţionează corespunzător, atunci eşti gata. Acum, pune-l pe partenerul tău să te testeze în timp ce faci următoarea afirmaţie:

„În [munca, sănătatea, relaţiile sau alte zone ale vieţii tale pe care vrei să le explorezi] mea, funcţionez la *50 la sută sau mai mult* din capacitatea mea”.

Dacă rezultatul testului la această afirmaţie indică o rezistenţă, înseamnă că e adevărată: într-adevăr, funcţionezi la 50 la sută sau mai mult. Dacă testul indică o slăbiciune, atunci este falsă: *nu* funcţionezi la 50 la sută sau mai mult.

În acest caz, micşorează valoarea la 40:

„În [acelaşi domeniu al vieţii] meu funcţionez la *40 la sută sau mai mult* din capacitatea mea”.

Dacă testul indică o slăbiciune (cu alte cuvinte, *nu* funcţionezi la 40 la sută din potenţial sau mai mult), atunci testează aceeaşi afirmaţie la 30 la sută, 20 la sută, 10 la sută, 8 la sută şi aşa mai departe. Mergi în jos până când ajungi la un număr la care testul indică o rezistenţă.

Când ai găsit un număr la care testul dă rezistenţă, atunci testează afirmaţia opusă, ca o cale de a-ţi confirma rezultatele. De exemplu, dacă testul dă rezistenţă la această afirmaţie:

„În [domeniul vieții pe care vrei să-l testezi] meu funcționez la *10 la sută sau mai mult* din capacitate”.

Atunci, testează asta:

„În [același domeniu] meu NU funcționez la 10 la sută sau mai mult din capacitate”.

Dacă afirmația anterioară a indicat o rezistență, atunci acest ultim enunț (opusul ei) trebuie să dea o slăbiciune.

După ce ai identificat un anumit nivel numeric, notează-ți numărul respectiv ca să te poți referi la el la nevoie. În timp ce treci prin Procesul în Patru Pași și în zilele următoare când continui cu mementoul zilnic, ar trebui să vezi acel număr crescând. Am văzut cum potențialul activ al oamenilor, așa cum e măsurat prin feedbackul neuromuscular, a sărit spectaculos, uneori chiar în doar câteva minute, după trecerea prin acest proces de înlăturare a barierelor spre o mai mare performanță și după instalarea unor noi convingeri întăritoare de putere în sistemele lor nervoase.

Criza lui Rob

În decursul practicii noastre, am lucrat cu sute de atleți, inclusiv câțiva campioni mondiali și medaliați olimpici. Dar o poveste ne-a mișcat în mod deosebit, pentru că era nu doar despre depășirea unor blocaje în calea performanței, ci și despre a ajuta un băiat să-și recapete viața.

Când tatăl lui Rob l-a adus să ne vadă, Rob juca baseball în colegiu de doi ani. Toată viața dorise să joace baseball, iar în primul lui an de liceu deja fusese remarcat de antrenorii lui ca o speranță pentru liga profesionistă. În toată perioada liceului, Rob muncise ca un nebun, nu doar la perfecționarea jocului, ci și la pregătirea școlară, iar eforturile lui nu au fost în zadar: în pofida unor șanse reduse, el a reușit să obțină o bursă la o școală prestigioasă care urma în mod cert să-i cimenteze viitorul în sport.

Totuși, în primul an de colegiu, dezastrul s-a abătut asupra lui. Un incident urât a avut loc în campus și, cu toate că Rob nu fusese deloc implicat, printr-un șir de evenimente teribile, a sfârșit prin a fi învinuit de cele întâmplate. Tânărul care fusese sursa întregului scandal era un jucător și mai bun decât Rob, așa că, deși antrenorii bănuiau că Rob fusese acuzat pe nedrept, n-au făcut niciun efort pentru a restabili adevărul. N-a fost vorba de vreo ilegalitate propriu-zisă, iar Rob n-a fost pedepsit la scenă deschisă, dar nedreptatea întregului șir de întâmplări l-a scos din echilibru.

Dintr-o dată, Rob a fost incapabil să se mai concentreze asupra jocului său. Rezultatele la învățătură au căzut. A devenit deprimat, supărat când se afla pe terenul de joc și capricios în alte împrejurări. S-a despărțit de prietena lui. În timpul celui de-al doilea an de colegiu, a fost suspendat pentru o serie de infracțiuni disciplinare minore, dar din ce în ce mai grave. A început să vorbească despre renunțarea la baseball. Și nu doar jocul lui era pus în pericol. Rob se afla în mod clar pe un drum autodistructiv.

Părinții s-au gândit să intenteze un proces, dar s-au temut că, procedând astfel, i-ar fi afectat și cariera lui Rob, pentru că putea fi categorisit ca un student incomod. În schimb, l-au ajutat să se transfere la un alt colegiu, sperând că băiatul lor va reuși să lase în urmă întreaga situație. Numai că problema l-a însoțit și în noul mediu, iar el tot nu se putea concentra asupra jocului și nici asupra

studiilor.

Când l-au adus prima oară la noi, trecuse cam un an de la incident şi de la urmările nefericite ale acestuia. În doar douăsprezece luni, totul în viaţa lui Rob urmase o spirală descendentă şi rapidă.

În timp ce lucram cu Rob, am descoperit, deloc surprinzător, că acest incident rezona cu un altul anterior, de la vârsta de zece ani — un alt eveniment în urma căruia se simţise acuzat pe nedrept de un lucru pe care nu-l făcuse. Acest eveniment din trecut nu fusese nici pe departe la fel de dramatic; de fapt, părinţii lui nici măcar nu îl sesizaseră. Dar îşi lăsase amprenta, iar când acest nou eveniment a avut loc, după nişte ani, a fost un ecou atât de intens rezonant, încât întreaga ceaţă a nefericirii din jurul incidentului anterior, care dospea de aproape un deceniu, a răbufnit cu toată forţa şi efectiv l-a paralizat.

După o singură şedinţă, atitudinea lui Rob la şcoală s-a schimbat efectiv cu 180 de grade. Ne-a mai vizitat de două ori pentru a rezolva nişte chestiuni suplimentare din primii ani de viaţă şi l-am ajutat să-şi stabilească propriile practici de menţinere a echilibrului — mementoul zilnic, minimementoul, trecând la cum să aplice întregul Proces în Patru Paşi la orice altă problemă care ar fi putut să apară în viitor şi aşa mai departe — dar asta a fost tot. După acele trei vizite, s-a descurcat pe cont propriu.

Şi a înflorit. A devenit un tânăr de mare succes în noua lui şcoală, atât la învăţătură, cât şi pe plan social, şi şi-a revenit şi în privinţa jocului de baseball. Ultima oară când am discutat cu tatăl lui, tocmai făcea trecerea la profesionism.

Dincolo de plafon

Când l-am văzut prima oară pe Brad, trecuse printr-un şir de încercări: divorţ, lupta pentru obţinerea custodiei copilului, falimentul şi probleme grave cu fiscul. Recăsătorit acum şi având o familie tot mai numeroasă, reuşise să-şi rezolve în mare parte toate problemele financiare, dar încă se mai chinuia. Ceea ce-l deranja chiar mai mult decât dificultăţile financiare în sine era faptul că nu înţelegea de ce eşua mereu să-şi realizeze ţelurile.

În timp ce discutam despre afacerea şi istoricul lui financiar, a devenit limpede de ce se tot lovea de o barieră financiară foarte fermă: era capabil să genereze anual un venit de circa 100 000 de dolari, dar nu mai mult. De câteva ori, avusese câte o mare oportunitate şi se aflase chiar pe cale să dea marea lovitură, dar ori se anula totul în ultimul moment, ori fără să vrea făcea ceva de îşi tăia singur craca de sub picioare.

Brad este un tip inteligent şi talentat. Are bune deprinderi sociale şi nu-i este teamă să muncească din greu. Aparent, totul ar fi trebuit să-i meargă din plin.

„Ar trebui să am parte de tot felul de succese”, ne-a spus el. „În schimb, se pare că stric tot ceea ce ating. Indiferent cât de bine mă descurc, pare că întotdeauna mă întorc la acel nivel. E ca şi cum o forţă misterioasă m-ar împiedica să înaintez.”

Avea dreptate, tocmai despre asta era vorba — numai că nu era vorba de o forţă misterioasă, ci doar de puterea unei convingeri negative autorestrictive gravate în mintea lui subconştientă.

De fapt, este un lucru destul de răspândit. Adesea vedem oameni care s-au lovit de o barieră a veniturilor ca în cazul lui Brad, când nu mai reuşesc să treacă de un anumit nivel al câştigurilor sau,

când o fac, se întâmplă ceva care îi sabotează. Dacă, la nivelul subconștientului, nu ești convins că meriți să câștigi mai mult de 50 000 de dolari pe an, sau 80 000, sau 150 000, sau oricare ar fi acea limită, atunci vei face tot ceea ce e nevoie ca să rămâi la acel nivel. S-ar putea ca la nivel *conștient* să ai toate felurile de motivații ca să te descurci mai bine și tot felul de motive excelente pentru care ți-ar plăcea să câștigi mai mult — dar acolo unde se îndreaptă elefantul, acolo te va trage și pe tine.

În cadrul acelei prime vizite, am discutat despre copilăria lui Brad și despre modul cum a fost crescut. Tatăl lui muncise întotdeauna din greu și reușise întotdeauna să-și susțină familia și să-i asigure hrana zilnică, dar cu multă sudoare. „Viața e grea” a fost mesajul pe care Brad l-a învățat de la tatăl lui, care îl preluase și el de la tatăl *lui*, bunicul lui Brad. Senzația de bază din casa lui Brad era una de insuficiență, că niciodată banii n-au fost și nu vor fi de ajuns.

În adolescență, Brad s-a răzvrătit împotriva acestei atitudini generaționale și și-a jurat ca, la maturitate, să scape de acest ciclu al insuficienței și să repurteze succese la nivel înalt.

Când am folosit feedbackul neuromuscular ca să evaluăm la ce nivel funcționează Brad, am obținut doar 3 la sută. În mod incredibil, se luptase cu toate acele dificultăți, începuse o nouă familie și reușise să se descurce în viață utilizând la doar *3 la sută* din capacitate! Iar acest lucru nu e deloc neobișnuit.

L-am trecut prin Procesul în Patru Pași, concentrându-ne pe convingerea negativă pe care a absorbit-o de la tatăl lui. Când s-a întors pentru a doua ședință, ne-a spus că deja viața lui se transformase spectaculos.

„Soția mea este uluită de schimbarea mea de atitudine. M-a rugat să vă spun că are sentimentul că acum trăiește cu o altă persoană — cea cu care s-a căsătorit inițial.”

De asemenea, ne-a spus despre o nouă oportunitate care apăruse în timpul săptămânii.

Am folosit din nou feedbackul neuromuscular ca să ne facem o idee despre cât de departe ajunsese Brad în valorificarea propriului potențial. De data asta, am obținut o pondere de 30 de procente sau mai mult — *de zece* ori mai mult față de cât găsisem cu doar o săptămână mai devreme.

De data asta, Brad n-a mai ratat ocazia. Acea oportunitate a prins rădăcini și a înflorit într-o nouă și promițătoare direcție pentru cariera lui. Un an mai târziu, el câștigase binișor peste 150 000 de dolari și cu tendințe de creștere.

Desigur, banii nu înseamnă drumul spre fericire. Mai curând fericirea este calea spre bani. Trebuie să te simți îndeajuns de merituos, să fii îndeajuns de deschis ca să te poți bucura de orice nivel de câștiguri obții și să ai un echilibru în viață. De fapt, aceeași dinamică autorestrictivă care are loc în privința banilor adesea se regăsește și în dragoste și fericire. Te-ai simțit vreodată foarte bine în compania cuiva și te-ai auzit zicând sau ai sesizat că gândești: „E prea frumos ca să dureze” sau vreun alt gând similar? Dacă stai să analizezi la ce fel de convingere generează o afirmație ca aceasta, ar fi ceva de genul: „Nu merit mai mult decât o cantitate mică de fericire…” — cu alte cuvinte, o versiune a formulărilor: *Sunt lipsit de valoare. Nu pot fi iubit. Nu merit iubire adevărată.*

Sunt acele convingeri negative, autorestrictive, care se fac auzite ca o muzică proastă de ascensor în fundalul minții noastre, alimentându-ne cu gânduri toxice despre capacitatea noastră și despre cât și ce anume merităm. Sunt minciuni, dar niște minciuni care sunt atât de familiare, încât este aproape imposibil să le reziști. Ca să-l parafrazăm pe Borg din *Star Trek: Generația următoare*

— „Noi suntem subconştientul tău: rezistenţa este inutilă.”

Dar dacă rezistenţa este inutilă, transformarea nu este tot atât de nefolositoare. Avem în mâinile noastre instrumentele ca să dezrădăcinăm, să clarificăm şi să eliminăm acele ecouri negative vechi şi ruginite şi, din momentul în care facem asta, putem să desfiinţăm şi plafoanele artificiale prin care ne limităm capacitatea noastră de a obţine venituri, de a realiza lucruri măreţe şi de a ne împlini vieţile prin relaţii de iubire profunde.

Este exact lucrul care s-a petrecut cu Beth. Pentru că nu era convinsă că merită cu adevărat dragostea unui soţ minunat şi fidel, începuse să-şi imagineze infidelităţi care nu existau şi era pe cale să-şi saboteze căsnicia. După ce temerile şi nesiguranţa ei s-au clarificat, ea şi Tom au avut parte împreună de genul de fericire şi mulţumire pe care îl meritau cu adevărat.

De la tragedie la triumf

Îţi aminteşti visele pe care le aveai când erai tânăr? Unde îţi imaginai că vei fi în acest punct în viaţa ta, în cariera ta, în relaţiile tale, în realizările tale?

Foarte mulţi oameni ar dori să pornească propria afacere, dar nu au curajul să pună în practică această dorinţă pe parcursul întregii lor vieţi. Foarte mulţi ar vrea să scrie, să cânte la un instrument muzical, să danseze sau să se exprime într-un mod oarecare, dar n-o fac.

Este o tragedie tăcută, tăcerea în care se desfăşoară făcând-o cu atât mai reală: este măsura comorii îngropate pe care lumea nu ajunge niciodată să o vadă şi să o experimenteze. Câţi oameni nu-şi împlinesc potenţialul din motive de vinovăţie, ruşine, teamă, rezistenţă sau alte sentimente negative generate de respingeri şi răni din trecutul lor? Prea mulţi oameni renunţă să-şi ducă până la capăt propriile lor destine şi se sfiesc să păşească în vieţile pe care ar putea să le ducă, pur şi simplu din lipsa convingerii că ar putea izbândi.

Distanţa care trebuie parcursă de la această tragedie tăcută pentru a o transforma în triumf nu este câtuşi de puţin mare; este o distanţă de câţiva centimetri sau milimetri, printr-o ceaţă a nefericirii care ne ţine în strânsoarea ei, dar care, când este abordată şi confruntată, se dovedeşte a nu fi mai consistentă decât un vis urât sau un fuior de ceaţă.

Poate că nu te afli în locul în care ai vrea să fii în viaţă. Te-ai putea simţi blocat, oprit, reţinut. Poate că ai ajuns la un anumit nivel în relaţiile tale, în carieră, în sănătatea ta, în bucuria de a trăi, cu care te-ai împăcat.

Vestea bună este că *nu trebuie să te împaci* cu toate acestea.

Procesul în Patru Paşi poate servi ca o punte peste orice probleme sau tipare de interferenţă s-au ridicat în calea modului tău de a fi, de a face, de a te bucura de tot ceea ce poţi să-ţi imaginezi. Am văzut asta întâmplându-se cu mii de oameni exact ca tine.

Capitolul 8

O viață bogată

> Hei, nu am toate răspunsurile. În viață, ca să fiu sincer, am avut tot atâtea eșecuri câte succese. Dar îmi iubesc soția. Îmi iubesc viața. Și vă doresc să aveți parte de tot atâta succes cum am avut eu.
>
> — Dicky Fox, în *Jerry Maguire*

În capitolul 7 am vorbit despre oamenii care au folosit Procesul în Patru Paşi ca să devină mai productivi şi mai eficace în muncă şi ale căror venituri au crescut proporţional. Dar asta e doar o măsură a succesului. Deşi cultura noastră adeseori pune un semn de egalitate între succes şi bogăţia financiară, aceasta nu este în mod necesar o ecuaţie exactă, luată ca atare. Succesul — veritabil, durabil, care aduce împlinire, satisfăcător — nu înseamnă *să fii* bogat. Înseamnă să duci o *viaţă bogată*.

Cinci căi spre o viață bogată

Procesul în Patru Paşi nu operează în vid: există aspecte semnificative ale modului în care trăim zi de zi pe care le putem schimba în scopul de a crea genul de viaţă pe care ne-o dorim cu adevărat.

De-a lungul anilor noştri de practică, pe lângă folosirea şi instruirea în folosirea instrumentelor specifice ale Procesului în Patru Paşi, am dezvoltat un număr de recomandări privind stilul de viaţă pe care le facem clienţilor noştri, izvorând în parte din ultimele cercetări ştiinţifice şi în parte din experienţa noastră clinică. În acest ultim capitol, vrem să împărtăşim şi cu tine esenţa acestor recomandări.

Sunt lucruri pe care le poţi face pe lângă Procesul în Patru Paşi pentru a te asigura că duci cea mai bogată, mai împlinită şi mai satisfăcătoare viaţă pe care poţi s-o duci. Le-am numit *Cinci căi spre o viaţă bogată*.

1. Mănâncă în cunoştinţă de cauză.
2. Fă exerciţii fizice în mod raţional.
3. Înconjoară-te cu fractali.
4. Fă-ţi o listă a gratitudinii.
5. Fă-ţi timp pentru înnoire.

Calea 1: Mănâncă în cunoștință de cauză

Ultimele câteva decenii ale secolului al douăzecilea au cunoscut o revoluţie în conştientizarea impactului alimentaţiei asupra sănătăţii. Începând cu raportul de referinţă din 1977, *Obiective alimentare pentru Statele Unite ale Americii*[36], un noian de studii guvernamentale şi private au crescut conştientizarea atât a publicului, cât şi a specialiştilor privind legătura puternică între nutriţie şi bolile cronice precum afecţiunile cardiovasculare, diabetul şi unele forme de cancer.

Astăzi ne aflăm în al doilea val al acelei revoluţii, pe măsură ce dobândim o imagine mai clară privind impactul alimentaţiei asupra sănătăţii noastre mentale, emoţionale şi psihologice.

De exemplu, o serie de studii din anii 1990 au demonstrat o legătură clară între acizii graşi omega-3 şi omega-6 şi sănătatea cardiovasculară.[37] Cercetările au arătat că eschimoşii din Groenlanda, care au un regim alimentar compus în mod tradiţional din carne de peşte, balenă şi focă (bogate în acizii graşi esenţiali — AGE), au o incidenţă extrem de scăzută de boli coronariene şi profiluri HDL/LDL*[38] şi de colesterol excelente, aşa după cum locuitorii consumatori de peşte din satele japoneze de pescari au o incidenţă mult mai scăzută a bolilor de inimă şi a plăcii arteriale decât rezidenţii unor sate similare, dar care nu consumă peşte.

Dar descoperirile nu s-au oprit aici. În scurt timp, cercetătorii au arătat că incidenţa depresiei a urmat îndeaproape acelaşi profil demografic[39]: de exemplu, la populaţiile la care consumul de peşte era ridicat, depresia era de până la zece ori mai redusă decât în Statele Unite ale Americii.

În urma unui studiu efectuat de Institutul Naţional pentru Abuzul de Alcool şi Alcoolism din Bethesda, Maryland, s-a descoperit o corelaţie inversă izbitoare între consumul de peşte şi depresia post-partum[40]. Astfel, studiul remarcă: „În general, naţiunile cu niveluri ridicate ale consumului de peşte (Japonia, Hong Kong, Suedia şi Chile) au avut nivelurile cele mai scăzute de depresie post-partum, iar naţiunile cu un consum scăzut de peşte (Brazilia, Africa de Sud, Germania de Vest, Arabia Saudită) au avut incidenţele cele mai ridicate de depresie post-partum".

Există dovezi considerabile potrivit cărora suplimentarea dietei cu surse de înaltă calitate şi echilibrate de acizi graşi esenţiali ar putea avea un impact pozitiv asupra depresiei şi a stabilizării dispoziţiei psihice generale.

Legătura dintre AGE şi dispoziţia afectivă constituie doar un exemplu; există şi altele. Astfel, există legături bine stabilite între dispoziţie şi un număr de vitamine şi minerale care tind să fie mai abundente în dietele bogate în legume şi fructe şi mai sărace în alimentele rafinate. De fapt, există o cantitate uriaşă de informaţii disponibile astăzi privind legătura dintre hrană şi starea sufletească şi nu este scopul nostru să le explorăm aici în detaliu. Ideea pe care încercăm să le-o transmitem clienţilor noştri este pur şi simplu asta: fiţi atenţi la ce şi cum mâncaţi, pentru că este important pentru felul cum gândiţi şi vă simţiţi. Într-o singură propoziţie: *mâncaţi în cunoştinţă de cauză*.

Unul dintre cele mai interesante studii pe termen lung privind practica alimentară din lumea reală este Registrul Naţional de Control privind Greutatea (NWCR*[41]). În 1994, dr. Rena Wing, de la Brown Medical School, şi dr. James O. Hill, de la Universitatea din Colorado, au început să recruteze indivizi ca să participe la cercetarea tiparelor comportamentale şi a obiceiurilor celor care nu numai că reuşiseră să scape de un număr semnificativ de kilograme în plus, dar şi să se menţină la acea greutate scăzută. Pentru a fi înscris în registru, trebuia să fi pierdut cel puţin 13,5 kilograme, lucru care să fi fost consemnat de un medic, şi trebuia să-ţi fi menţinut acea greutate scăzută cel puţin un an. Cu alte cuvinte, cercetătorii căutau să vadă factorii care au contribuit nu doar la *scăderea* greutăţii, ci şi la *stabilizarea* unei greutăţi sănătoase.

Începând cu circa şapte sute de adulţi, registrul a crescut până la punctul la care astăzi ţine evidenţa a mai bine de cinci mii de oameni. Cu reduceri de greutate situate între 13,5 şi 135 de kilograme şi menţinute, în medie, timp de cinci ani şi jumătate. Participanţii au folosit o mare varietate de abordări pentru scăderea greutăţii şi menţinerea acesteia. Totuşi, reies câteva caracteristici comune frapante.

De exemplu, 78 la sută dintre participanţii la acest studiu mănâncă zilnic micul dejun — nu doar o cafea şi o gogoaşă la repezeală, nici doar un suc de portocale băut pe fugă, ci un mic dejun adevărat.

Probabil că în copilărie mama ta ţi-a spus acelaşi lucru pe care milioane de mame l-au spus la milioane de copii: „Micul dejun este cea mai importantă masă a zilei”. Dacă a făcut-o, avea dreptate. Să ai o masă cu un conţinut echilibrat de proteine şi glucide la începutul zilei ajută la stabilirea unui model echilibrat pentru metabolism pe parcursul zilei.

Să înfuleci o gustare bogată în zahăr s-ar putea să-ţi dea rapid energie, dar cu preţul unei creşteri rapide a glicemiei, urmată în general de o *scădere* precipitată a zahărului, care poate să-ţi răvăşească uşor dispoziţia afectivă, provocând iritabilitate, proastă concentrare şi aşa mai departe.

Acest lucru este valabil pe tot parcursul zilei. Când aşteptăm prea mult înainte să mâncăm, adesea rezultatul este că avem prea puţin zahăr în sânge în momentul când ajungem să mâncăm în sfârşit. („Mor de foame!” spunem, cu toate că suntem foarte departe de a muri literalmente.) Din acest motiv, creşte probabilitatea să mâncăm mult mai mult decât avem cu adevărat nevoie, creând o povară în sistemul nostru digestiv şi o nouă creştere a zahărului din sânge, ceea ce duce în scurt timp la *altă* scădere a glicemiei şi ciclul se repetă iar şi iar — până când ne prăbuşim.

Potrivit opiniei generale din nutriţia modernă, dacă te hrăneşti cumpătat cu alimente hrănitoare şi sănătoase de cinci-şase ori pe zi, îţi vei menţine glicemia în limite stabile astfel încât să nu mai ai acele fluctuaţii care îţi dau peste cap starea sufletească.

O altă descoperire interesantă în cadrul Registrului Naţional pentru Controlul Greutăţii a fost că participanţii au manifestat o abordare *ordonată şi cugetată* a alimentaţiei lor. Cu alte cuvinte, aceştia au avut un meniu şi un tipar de hrănire foarte bine stabilite şi atent concepute. Şi-au făcut liste de cumpărături când s-au dus la magazin şi nu s-au bazat pe cumpărarea impulsivă, după cum nici de mâncat nu au mâncat după impuls. Altfel spus, deşi dietele erau foarte variate, ei au avut în mod constant o atitudine *deliberată* cu privire la ceea ce mâncau şi când mâncau.

Calea 2: Fă exerciţii fizice în mod raţional

Un alt factor comun pentru succesul participanţilor la Registrul Naţional pentru Controlul Greutăţii este, deloc surprinzător, *exerciţiul fizic*. În medie, nouă din zece participanţi făceau exerciţii cam o oră pe zi şi 94 la sută şi-au crescut nivelul activităţii fizice ca parte a abordării lor privind atingerea şi menţinerea unei greutăţi sănătoase.

Pe măsură ce stilul de viaţă modern a devenit tot mai sedentar, a crescut interesul pentru activităţile fizice ţintite să compenseze lipsa de mişcare fizică. Înainte de anii 1970, ideea ca toţi cetăţenii (adică cei care nu erau sportivi) să iasă în aer liber să alerge, doar de dragul alergatului, era considerată pur şi simplu ciudată. Apoi a venit nebunia joggingului, şi de atunci oamenii au tot alergat. Abonamente la sala de gimnastică, Pilates, ore de yoga, arte marţiale, aparatură pentru exerciţii fizice la domiciliu… diversitatea modurilor de compensare a scăderii efortului fizic normal din viaţa noastră este o mărturie privind ingeniozitatea umană.

După cum se dovedeşte, exerciţiul fizic moderat nu este doar bun pentru corp, ci şi pentru minte şi dispoziţia sufletească.

Într-un studiu desfăşurat la Universitatea Duke, un grup de pacienţi au primit un program de treizeci de minute de exerciţii fizice, de trei ori pe săptămână[42], care s-a dovedit „la fel de eficace ca terapia medicamentoasă în alinarea unor simptome majore de depresie” în doar câteva zile.

Cercetătorii au urmărit evoluţia pacienţilor timp de şase luni şi au constatat că, dintre cei care au continuat să efectueze rutina de exerciţii fizice, doar 8 la sută şi-au văzut revenind depresia, în vreme ce 38 la sută dintre cei care se tratau medicamentos *şi 31 la sută din grupul care făcea exerciţii şi lua şi medicamente* au recidivat.

Această ultimă constatare a fost deosebit de fascinantă, deoarece înseamnă că subiecţii care au folosit şi un medicament antidepresiv împreună cu exerciţiile fizice au fost de patru ori *mai* predispuşi să recidiveze decât cei care n-au făcut decât exerciţii fizice, fără niciun medicament! Întrebat care ar putea fi explicaţia acestei descoperiri surprinzătoare, directorul proiectului, James Blumenthal, a emis următoarea ipoteză: „Pacienţii care [doar] au făcut exerciţii se poate să se fi simţit mai stăpâni pe boala lor şi să fi avut senzaţia unei realizări mai depline. Se poate să se fi simţit mai încrezători în sine şi mai competenţi, pentru că au fost capabili să se vindece singuri...”

Într-un cuvânt: subiecţii care şi-au tratat depresia singuri, numai prin exerciţii fizice, au avut prilejul să exerseze o mai mare *autoeficacitate*. Probabil, faptul că au simţit că-şi pot influenţa direct propria sănătate a avut în sine un efect benefic asupra sănătăţii lor.

Beneficiile exerciţiilor fizice moderate şi regulate nu se opresc la depresie. S-a demonstrat de asemenea că exerciţiile moderate ameliorează funcţia cerebrală la persoanele vârstnice şi pot chiar ajuta la protejarea contra avansării bolii Alzheimer.

Un studiu recent a arătat că o simplă plimbare prelungită de câteva ori pe săptămână poate avea un impact profund asupra dimensiunii fizice a hipocampului[43], o mică structură de forma unui căluţ de mare situată în adâncul creierului (*hippocampus* este cuvântul latin pentru „căluţ de mare”), care joacă un rol important în formarea amintirilor.

Hipocampul este deosebit de vulnerabil la impactul traumelor.[44] De exemplu, cercetătorii au descoperit că veteranii de război şi victimele abuzurilor sexuale care suferă de forme grave ale sindromului de stres posttraumatic au totodată un hipocamp neobişnuit de mic, iar dimensiunile cele mai mici ale hipocampului se corelează cu cele mai severe experienţe traumatice.

Hipocampul este în acelaşi timp una dintre primele regiuni ale creierului care prezintă semne de deteriorare în evoluţia bolii Alzheimer. Chiar şi la oamenii sănătoşi, această parte a creierului începe în mod tipic să se atrofieze cam de la vârsta de cincizeci şi cinci sau şaizeci de ani şi se poate contracta cu până la 15 procente. Dar la cei care suferă de Alzheimer, hipocampul se va atrofia cu de la 20 la 50 la sută mai mult decât este normal.

La începutul anului 2011, cercetătorii de la Universitatea din Pittsburgh au repartizat aleatoriu 120 de bărbaţi şi femei cu un stil de viaţă sănătos dar sedentar şi cu vârsta medie de şaizeci de ani în două grupuri pentru exerciţii fizice. În lunile ce au urmat, un grup a efectuat o rutină moderată ce includea yoga şi antrenament de rezistenţă cu benzi elastice. Celălalt grup a mers pe o pistă de stadion de trei ori pe săptămână, urcând durata plimbării până la patruzeci de minute pe şedinţă.

La sfârşitul anului, scanările cerebrale au arătat că printre membrii grupului „yoga şi antrenament de rezistenţă”, hipocampul s-a micşorat în medie cu 1,4 la sută. Asta n-a fost o surpriză prea mare,

deoarece o astfel de descreştere este considerată normală pentru membrii acelui grup de vârstă. Totuşi, la membrii grupului care au făcut plimbări regulate, hipocampul a *crescut* în medie cam cu două procente — o schimbare semnificativă, mai ales dacă ţinem cont de faptul că la aceşti subiecţi era de aşteptat ca hipocampul să se *comprime*, nu să *crească*.

Aspectul interesant cu privire la exerciţiile fizice este că, la fel ca în cazul dietei, principiul călăuzitor par să fie echilibrul şi moderaţia. În pofida numeroaselor lor beneficii, multe forme de activitate de mare impact, inclusiv alergările şi majoritatea sporturilor, pot avea un efect negativ asupra corpului pe termen lung. În multe privinţe, exerciţiul cel mai simplu şi universal este totodată şi cel mai echilibrat şi, pe termen lung, cel mai benefic: mersul pe jos.

Beneficiile plimbării sunt aproape prea numeroase ca să fie catalogate integral. Asigură un beneficiu cardiovascular mediu. Pentru cei de vârstă mijlocie sau mai bătrâni, simplul fapt că ei cară o greutate înlesneşte absorbţia calciului şi, prin urmare, ajută la încetinirea pierderii de ţesut osos. Mai ales în forma sa mai energică, în care cresc în mod semnificativ respiraţia şi legănarea braţelor, plimbarea constituie un factor natural de corecţie a polarităţii electrice a biocâmpului.

Care crezi că a fost activitatea fizică cea mai răspândită printre participanţii la Registrul Naţional pentru Controlul Greutăţii? Ai ghicit: mersul pe jos.

Calea 3: Înconjoară-te cu fractali

Un alt avantaj al plimbărilor regulate este că te pune în contact constant cu natura — iar asta are fără doar şi poate un impact pozitiv asupra sistemului nervos. De decenii, studiile privind longevitatea au asociat sănătatea şi viaţa relativ lipsită de stres cu contactul regulat cu un mediu natural.

Probabil că acest lucru nu e deloc surprinzător. În definitiv, e de bun simţ: să ieşi în natură te face să te simţi calm şi liniştit. Dar de ce? Aşa cum s-a demonstrat, există o ştiinţă legată de ceea ce face natura şi se numeşte ştiinţa *fractalilor*.

Fractalii sunt modele stereotipe care se repetă la niveluri tot mai mari de amplificare, tipare recurente, „repetitive în mod neregulat” extrem de des întâlnite în natură: norii, valurile oceanice, frunzele, florile şi fulgii de zăpadă. Fractalii se disting prin faptul că sunt organizaţi intern cu un gen de logică neclară (*fuzzy*) prin intermediul căreia se repetă, dar niciodată în moduri precis identice. În consecinţă, nu există doi fulgi de zăpadă identici şi poţi să te uiţi ore în şir la nori sau la copaci şi n-ai să vezi niciodată acelaşi tipar de două ori.

De la descoperirea lor în anii 1970 de către matematicianul Benoit Mandelbrot, fractalii s-au dovedit enorm de utili în cuantificarea structurii complexe manifestate de o gamă vastă de tipare care au loc în mod natural, în toate domeniile, de la seismologie la mecanica solurilor, la fiziologia şi neurologia umană. Fractalii au captat de asemenea şi imaginaţia artiştilor, precum şi a oamenilor de ştiinţă şi a publicului larg şi adesea au fost numiţi „amprentele naturii”.

Cercetările efectuate de Richard Taylor de la Universitatea din Oregon au arătat că lucrările de artă realizate prin „picurare” de Jackson Pollock constau din modele fractale[45]. De asemenea, bănuim (deşi acest lucru nu este susţinut de vreo cercetare ştiinţifică, din câte cunoaştem) că acelaşi lucru este valabil şi pentru anumite tipuri de muzică clasică modernă, cum ar fi compoziţiile lui Philip Glass sau ale estonianului Arvo Pärt. De altfel, efectul fractal familiar al repetiţiei şi transformării

graduale a micilor „celule” este caracteristica unei bune părţi din muzica lui Bach.

De asemenea, s-au făcut numeroase cercetări privind impactul fractalilor asupra stării sufleteşti şi a funcţiei nervoase. De exemplu, studiile au demonstrat că actul observării patternurilor de fractali — fie cele care apar în natură, generate matematic sau găsite în expresii artistice — generează un tipar electroencefalografic (EEG) distinct la oameni, care include o producţie crescută de unde alfa în lobul frontal şi de unde beta în lobii parietali şi are un efect de calmare la nivel fiziologic măsurat prin intermediul conductivităţii pielii.

Un motiv pentru impactul psihologic şi emoţional al fractalilor ar putea fi faptul că şi creierul la rândul lui este organizat în tipare fractale[46], aşa cum a demonstrat de curând o echipă de cercetători de la Universitatea Cambridge — o descoperire care ne-a ajutat şi mai mult să înţelegem cum funcţionează creierul.

Oricare ar fi mecanismele exacte implicate, concluzia este: dacă te imersezi într-un mediu de fractali — cum ar fi să faci plimbări printre copaci, iarbă, nori şi alte elemente ale naturii —, aceasta are un efect liniştitor, calmant asupra sistemului limbic şi este tonic pentru cortexul prefrontal. Iar acesta nu este un fenomen pur vizual: sunetele şi mirosurile naturii, cum ar fi ciripitul păsărilor şi combinaţia de miresme care te împresoară când pătrunzi într-o zonă acoperită de vegetaţie, şi chiar să simţi pe pielea ta curenţii de aer fluctuanţi ai naturii — toate acestea sunt medii fractale care constituie un balsam pentru creier.

Acest efect nu trebuie să înceteze nici când te afli în interiorul unei clădiri. De exemplu, în birourile noastre avem fotografii şi tapete de perete care descriu frumoase peisaje de pădure. Chiar şi când nu le privim direct, simplul fapt de a avea aceste tipare fractale în vederea noastră periferică are un efect de liniştire constant asupra minţii şi dispoziţiei noastre. La nivel auditiv, avem o fântână de apă într-un colţ al biroului nostru care generează în mod natural un tipar acustic de „apă de râu gâlgâitoare”, iar în sistemul de sonorizare din cabinetele noastre, posedăm o bibliotecă de CD-uri ce reproduc în surdină o simfonie de valuri oceanice în fundal.

Calea 4: Fă-ţi o listă a gratitudinii

În 2003, doi cercetători, Robert Emmons de la Universitatea California din Davis şi Michael McCullough de la Universitatea din Miami, au efectuat un experiment fascinant[47]. Ei au împărţit circa două sute de subiecţi în trei grupuri, fiecare dintre ei fiind instruit să ţină un tip diferit de jurnal săptămânal. Primul grup nu făcea decât să consemneze evenimentele zilnice fără să le evalueze; al doilea consemna evenimentele enervante şi dificile; iar al treilea făcea liste de lucruri pentru care erau recunoscători. La finalul a trei săptămâni, al treilea grup a raportat un nivel de energie mai mare, mai multă vigilenţă şi optimism, o mai bună evoluţie spre ţelurile propuse şi un somn mai odihnitor.

„Cercetările sugerează că oamenii recunoscători au mai multă energie şi optimism, sunt mai puţin tulburaţi de dificultăţile vieţii, sunt mai rezistenţi la stres, au o sănătate mai bună şi suferă de mai puţine depresii decât ceilalţi”, scrie Joan Borysenko.[48] „Oamenii care practică gratitudinea — şi da, aceasta este ceva care poate fi învăţat şi ameliorat — sunt totodată mai plini de compasiune, mai dispuşi să-i ajute pe ceilalţi, mai puţin materialişti şi mai mulţumiţi de viaţă.”

Suntem de acord şi de ani de zile le recomandăm clienţilor noştri o practică zilnică deloc

diferită de cea folosită de Emmons şi McCullough cu cel de-al treilea grup.

Mulţi dintre noi, oricât de pozitivă ar fi perspectiva asupra vieţii pe care încercăm s-o menţinem, avem tendinţa să căutăm dinadins părţile negative, să fim vigilenţi faţă de ceea ce e în neregulă în vieţile noastre decât să fim atenţi la ceea ce merge bine. Aici nu e vorba doar de o atitudine pesimistă; într-o anumită măsură, suntem biologic predispuşi să căutăm ceea ce e greşit, periculos, vătămător şi ceea ce *nu funcţionează* în vieţile noastre. Timp de mii de ani, aceasta a fost o strategie inteligentă din punctul de vedere al supravieţuirii speciei. Dacă ceva din mediul nostru era ieşit din comun, exista o mare probabilitate să ne ucidă.

În lumea de azi, unde nu trebuie în general să luptăm zi şi noapte pentru supravieţuire, această predispoziţie de a observa negativul nu ne mai slujeşte la fel de bine. De fapt, adesea este forţa care ne limitează cel mai mult potenţialul de a trăi o viaţă bogată — pentru că, într-o mare măsură, viaţa este o profeţie autoîmplinită: lucrul asupra căruia te concentrezi este cel pe care-l obţii.

Iată cum funcţionează exerciţiul nostru zilnic recomandat:

Fă-ţi o listă cu lucrurile pentru care eşti recunoscător, începând cu cel mai mare şi mai evident. Aceste binecuvântări fundamentale sunt adesea lucruri pe care le considerăm ca fiind de la sine înţelese, cum ar fi:

Sunt recunoscător:
… pentru că pot să văd.
… pentru că pot să merg.
… pentru că am ce să mănânc.
… pentru soare, aer şi copaci.
… pentru că am o maşină.
… pentru că am un acoperiş deasupra capului.
… pentru că am un prieten de încredere, o soţie/un soţ pe care o/îl iubesc şi aşa mai departe.

Îţi sugerăm să începi prin a alcătui o listă care să aibă cam 10-20 elemente.

Apoi, alege un moment al zilei (în mod ideal, să fie acelaşi moment în fiecare zi) când poţi să parcurgi lista în minte, element după element. Avem clienţi care fac asta la duş în fiecare zi, alţii care au integrat-o în ritualul de dinaintea culcării şi alţii care îşi iau câteva minute din pauza de prânz ca să se desprindă din ritmul frenetic al lucrului şi să se stabilizeze în cursul unui moment de reflecţie calmă.

Din momentul în care ai această listă de bază şi o rutină prin care o parcurgi în fiecare zi, iată şi restul exerciţiului: Cel puţin o dată pe zi, scoate lista, treci prin ea şi *adaugă încă un element nou-nouţ*. Fă asta în fiecare zi timp de un an şi vei avea o listă de aproape patru sute de lucruri pentru care să fii recunoscător.

Treaba asta are ceva de efect: în cursul procesului, îţi vei *schimba în mod profund creierul*. Să petreci zilnic acest timp de concentrare pentru a deveni recunoscător în mod conştient pentru o listă care creşte constant în binecuvântări din viaţa ta este ceva ce seamănă cu antrenarea unui muşchi. Poţi să te gândeşti la asta ca la *un exerciţiu fizic pentru muşchiul recunoştinţei*. Şi nu este doar o figură de stil. Din punct de vedere neurologic, ceea ce faci prin acest exerciţiu este să reantrenezi o

porţiune a creierului denumită *sistemul de activare reticular*.

În fiece moment al zilei, suntem bombardaţi de o imensă cantitate de informaţie senzorială, date care, dacă ar fi să ne gândim la ele în mod conştient, ne-ar copleşi. Pentru a fi capabili să funcţionăm, sistemul nostru nervos filtrează şi lasă să treacă doar o infimă cantitate de informaţie. Sistemul de activare reticular este acea parte a creierului care gestionează acel proces de selecţie şi de filtrare.

Denumit de asemenea *formaţiune reticulară*, sistemul de activare reticular (SAR) este o reţea de căi neurale care conectează trunchiul cerebral şi alte părţi inferioare ale creierului cu cortexul cerebral şi cerebelul. Această matrice de fibre nervoase gestionează tranziţia de la somn la starea de veghe şi viceversa şi, de asemenea, acţionează ca un filtru pentru tot inputul senzorial pe care creierul îl primeşte din lumea exterioară. Tot ceea ce vezi, auzi, simţi, guşti sau miroşi trece prin această reţea fină, care apoi retransmite semnalul mai departe, spre partea corespunzătoare a creierului, pentru procesare.

SAR a fost descris ca un „Google al creierului", un motor de căutare pe care îl programăm literalmente ca să culeagă biţii relevanţi şi utili de date din vastul torent de informaţii senzoriale care ne stau la dispoziţie. De exemplu, acesta este cel care îi dă posibilitatea unei mame care stă în afara unei săli de sport aglomerate să sesizeze sunetul propriului copil din şuvoiul sonor nediferenţiat care vine de la cei cincizeci de copii aflaţi înăuntrul clădirii: ea şi-a programat formaţiunea reticulară să neglijeze toate celelalte sunete ca fiind irelevante.

Când îţi construieşti lista de gratitudine, SAR-ul tău face o schimbare subtilă în ierarhia priorităţilor sale. Decât să caute ceea ce e în neregulă, îţi programezi motorul de căutare neurală să caute ceea ce este *în regulă*. Ce merge bine în viaţa ta? Ce funcţionează pentru tine? În timp ce parcurgi lista zilnic, SAR-ul tău începe să-ţi aducă în atenţie acele lucruri din mediul tău şi circumstanţele care se conformează cu realizările tale.

Şi, exact ca la cel de-al treilea grup din experimentul lui Emmons şi McCullough, cu cât îţi concentrezi mai mult atenţia asupra binecuvântărilor din viaţa ta, cu atât aceste evenimente fericite încep să *sporească* în viaţa ta. Cu cât te concentrezi mai mult pe un lucru, cu atât obţii mai mult din acel lucru. Aşa cum spune personajul Pindar din cartea *The Go-Giver (Altruistul):*[49]

> Ai auzit de expresia „A căuta necazul cu lumânarea"? Este adevărată şi nu numai când se referă la necaz. Este adevărată cu privire la *orice*. Când cauţi un conflict cu lumânarea, în cele din urmă chiar îl vei găsi. Când cauţi cu lumânarea oameni care să profite de tine, în general asta vor şi face. Dacă vezi lumea ca pe un loc în care câinii se mănâncă între ei, vei găsi întotdeauna un câine mai mare uitându-se la tine ca la următoarea lui masă. Dar dacă vei căuta cu lumânarea ce e mai bun în oameni, vei fi uimit de cât talent, ingeniozitate, empatie şi bine vei găsi. În cele din urmă, lumea te tratează mai mult sau mai puţin aşa cum te aştepţi să fii tratat. De fapt, ai fi uimit să constaţi cât de mult ai *tu* de a face cu ceea ce *ţi* se întâmplă.

Când le explicăm clienţilor noştri ideea de listă a gratitudinii, adesea descriem cazul unui gentleman pe nume W. Mitchell.[50]

Mitchell a suferit un groaznic accident de motocicletă care i-a ars complet părţi din degete şi i-a

lăsat două treimi din suprafața corpului acoperită cu arsuri grave. După câțiva ani, un al doilea accident periculos (de data asta, într-un mic avion) l-a adus în scaunul cu rotile. Astăzi, el călătorește prin întreaga lume, susținând prelegeri despre învingerea limitărilor, adesea vorbind gratuit pentru grupurile din închisori sau din școlile din cartierele paupere.

„Înainte de a fi paralizat", spune Mitchell, „erau zece mii de lucruri pe care puteam să le fac. Acum sunt nouă mii. Aș putea să mă concentrez pe cele o mie pe care le-am pierdut… sau pe cele nouă mii care mi-au rămas".

E vorba de cineva care știe cum să-și gestioneze propriul sistem reticular de activare și care are un extrem de bine dezvoltat mușchi al recunoștinței.

Calea 5: Fă-ți timp pentru reînnoire

În viața desfășurată în ritm rapid din zilele noastre, se pune adesea mare preț pe productivitate. Să nu fim greșit înțeleși, a fi productiv e un lucru minunat. Dar prea des transformăm celebra maximă a lui René Descartes „Gândesc, deci exist" în versiunea ei modernă, obsedată de realizări: *Înfăptuiesc*, deci exist.

Așa cum am spus în capitolul 6, echilibrul este elementul esențial care stă la baza tuturor țelurilor Procesului în Patru Pași, și niciunde nu e mai valabil acest lucru decât în nevoia de a echilibra activitatea productivă cu timpul pentru propria ta împrospătare, refacere și reînnoire.

Timpul pentru reînnoire poate însemna lucruri diverse pentru oameni diferiți. Analizăm timpul de reînnoire din perspectiva a patru aspecte:

1. Reînnoire fizică
2. Reînnoire mentală
3. Reînnoire emoțională
4. Reînnoire spirituală

Reînnoirea fizică include să dormi bine, precum și să te hrănești bine și să faci exerciții corporale. Pentru mulți dintre noi, care lucrează în situații relativ sedentare și în care ne concentrăm îndeosebi asupra minții, simpla ieșire afară și mișcare în aer liber constituie adesea o sursă importantă de echilibru fizic.

Reînnoirea mentală înseamnă să faci ceva care-ți limpezește mintea și te relaxează mental. Aceasta în mod cert poate include meditația, dar poate de asemenea să însemne să faci ceva care nu are nimic de a face cu toate lucrurile pe care le faci în mod normal. De exemplu, dacă lucrezi în inginerie, atunci lecturarea unor romane de dragoste sau a unor biografii poate să te îndepărteze complet de focusarea ta normală, de zi cu zi. Orice faci la „serviciu", vezi dacă poți găsi ceva de care să te poți bucura cu adevărat și care să fie cu totul nelegat și cât se poate de diferit de acel domeniu.

Reînnoirea emoțională înseamnă de regulă să petreci timp cu oameni care-ți plac și care au un efect de împrospătare asupra ta, fie familia și prietenii apropiați, fie oameni din comunitatea ta.

Relațiile sunt, într-un sens, entități vii de sine stătătoare. E mai bine pentru ele când sunt întreținute și îngrijite cu dragoste; se pot ofili și chiar muri când sunt lăsate de capul lor prea mult

timp. Am cunoscut oameni care au acordat mai multă grijă şi atenţie schimbării uleiului şi a bujiilor de la maşină decât reînnoirii scânteii din relaţiile lor esenţiale.

Şi, apropo, din perspectiva timpului pentru reînnoire emoţională, definiţia cuvântului *fiinţe* nu trebuie limitată doar la companionii umani. Şi animalele de companie pot fi şi sunt din ce în ce mai mult o sursă de reînnoire emoţională semnificativă.

Reînnoirea spirituală diferă de la persoană la persoană, dar indiferent de convingerile tale personale religioase sau legate de credinţă, noi credem că reînnoirea spirituală este un aspect crucial al echilibrului pentru oricine.

Dacă ai o credinţă anume sau un sistem de credinţe spirituale, atunci asta ar putea să însemne să-ţi faci timp în mod regulat să te conectezi cu acea tradiţie confesională, fie că asta înseamnă să te duci fizic în locul dedicat închinării, fie să petreci timp singur acasă la tine ca să te reconectezi la sursa ta de spiritualitate. Pentru mulţi oameni, simpla ieşire în natură poate fi o modalitate de reconectare cu acea realitate care e mai mare decât noi — să ieşi afară noaptea şi să te uiţi la stele, să faci o plimbare printre copaci sau să baţi cărările pe coastele muntoase. Indiferent despre ce e vorba, esenţial aici este să-ţi faci timp pentru asta în mod regulat. Cât de des? E ceva asemănător exerciţiilor fizice: e bine să petreci zilnic măcar *puţin* timp în cadrul acestui element, şi un timp *mai lung* cel puţin de câteva ori pe săptămână.

Aşa cum am spus în capitolul 2, când simţim acea conexiune — cu Dumnezeu, cu natura, cu familia mai largă a umanităţii, cu viaţa însăşi —, aceasta nu numai că ne schimbă perspectiva asupra vieţii, dar ne schimbă şi sănătatea fizică şi psihologică. Dă vieţii noastre mai multă semnificaţie şi ne îmbogăţeşte experienţa de viaţă. În consecinţă, ne trăim viaţa *din plin*.

Redescoperirea conexiunii noastre

În sensul cel mai larg, toate problemele legate de deteriorarea sănătăţii şi de nefericire au legătură cu deconectarea, iar sănătatea şi fericirea au legătură cu conectarea. Acesta este scopul final al Procesului în Patru Paşi şi al celor Cinci căi: să înlăture barierele şi impedimentele din calea trăirii din plin a sentimentului conectării — cu adevăratul tău eu, cu alţii, cu viaţa.

Foarte multe dintre problemele noastre sunt exacerbate de sentimentul că suntem singuri pe lume. Când realizăm la un nivel profund că nu suntem, că suntem o parte cu adevărat integrantă şi conectată a unui întreg mai mare, acest lucru începe să aibă un efect de vindecare extraordinar de puternic asupra fiecărui aspect al vieţii noastre.

Colegul nostru Larry Dossey, scriitor prolific pe tema legăturii dintre spiritualitate şi medicină, este probabil cel mai bine-cunoscut pentru forţa rugăciunii de mediere în vindecarea fizică. În cartea lui *Reinventing Medicine (Reinventarea medicinei)*, Dossey descrie ceea ce consideră a fi cele trei ere consecutive ale medicinei:[51] Era I, medicina se ocupă de corpul fizic; Era a II-a, medicina include modelul minte-corp (psihosomatic) şi abordări precum psihologia energetică; şi Era a III-a, pe care o numeşte şi „medicina eternităţii”, în care pacienţii sunt afectaţi de la distanţă prin intermediul rugăciunii de mediere. Larry ne-a spus de curând:

Cred că mesajul mai cuprinzător al tuturor acestor studii privind vindecarea de la distanţă

este faptul că *suntem* conectaţi. Când analizezi aceste studii, vezi că spaţiul şi timpul par să nu conteze. Ele sunt unul dintre marile exemple pe care le avem că facem cu toţii parte dintr-o minte universală, nonlocală, care transcende separarea şi distanţa, în spaţiu şi timp.

În cărţile *Ce este viaţa? Spirit şi materie* şi *Concepţia mea despre lume*, fizicianul Erwin Schrödinger a scris despre ceea ce denumeşte natura unitară a conştiinţei şi spune un lucru minunat: „Numărul total al minţilor este doar unu". Scrödinger a numit asta Mintea Unică: ideea că facem cu toţii parte dintr-o conştiinţă mai mare care transcende şi învinge individualitatea şi separarea. Iar despre asta nu ne vorbeşte cine ştie ce mistic oriental înveşmântat în straie de culoarea şofranului, ci una dintre cele mai mari minţi ale ştiinţei din secolul al douăzecilea.

Candace Pert, expertă în relaţia dintre neuropeptide şi emoţii, formulează acest lucru astfel:[52] „Suntem condiţionaţi fizic să ne conectăm la fericire". Această observaţie constituie tema cărţii ei din 2007, *Everything You Need to Know to Feel Go(o)d*[*53].

„Pentru ca noi să fim înfloritori şi sănătoşi", adaugă ea, „trebuie să ne vindecăm vechile traume, astfel încât să putem trimite semnale electronice clare către univers".

Nu suntem izolaţi. Când dăm dovadă de bunătate faţă de alţii, asta face, în moduri mărunte, ca lumea să fie un loc mai bun — dar are totodată şi un impact tămăduitor asupra noastră, căci începem să ne vedem cu ochi mai îngăduitori.

Şi funcţionează şi în sens invers. Disiparea ceţii nefericirii şi descătuşarea eului tău cu adevărat fericit alcătuiesc un lucru pe care-l faci pentru că te face *pe tine* să te simţi mai bine. Îţi schimbă biochimia, îţi schimbă biocâmpul, îţi schimbă stările sufleteşti, ideile şi convingerile şi îţi schimbă viaţa. Dar în acelaşi timp îi schimbă şi pe cei din jurul tău, pentru că tu faci parte din ei, iar ei fac parte din tine.

În timp ce ne vindecăm pe noi înşine, vindecăm şi lumea din jurul nostru. Codul tău personal al fericirii este totodată calea spre o lume mai fericită.

36 Uneori denumit simplu „Raportul McGovern", este vorba de un raport publicat de Subcomisia Senatului american pentru nutriţie şi nevoi umane.

37 Stoll, A.L. *The Omega-3 Connection*, Fireside (Simon & Schuster), 2001.

38* HDL, acronim de la High-Density Lipoproteins; LDL, acronim de la Low-Density Lipoproteins; un raport ridicat între cele două complexe de lipide şi proteine indică un risc scăzut de ateroscleroză şi boli coronariene. *N.t.*

39 *The Omega-3 Connection*, pp. 43–44.

40 *The Omega-3 Connection*, pp. 101–102.

41* National Weight Control Registry. *N.t.*

42 „Study: Exercise Has Long-Lasting Effect on Depression" („Studiu: Exerciţiile fizice au un efect de durată asupra depresiei"), comunicat de presă emis de Universitatea Duke, Chapel Hill, NC, 22 septembrie, 2000.

43 Span, P. „Fitness: A Walk to Remember? Study Says Yes", New York Times, 7 februarie, 2011, www.nytimes.com/2011/02/08/health/research/08fitness.html. Studiul menţionat în articol este Erik L. Erikson *et al.*, „Exercise Training Increases Size of Hippocampus and Improves Memory", *The Proceedings of the National Academy of Sciences*, 15 februarie, 2011

(publicat online pe 31 ianuarie: www.pnas.org/content/108/7/3017).

44 Bower, B. „Exploring Trauma's Cerebral Side", *Science News*, 18 mai, 1996, 140, p. 315.

45 http://pages.uoregon.edu/msiuo/taylor/art/info.html.

46 Pincus, D. „Fractal Thoughts on Fractal Brains", blogul revistei *Psychology Today*, 4 septembrie 2009: www.psychologytoday.com/blog/the-chaotic-life/200909/fractal-brainsfractal-thoughts. Studiul din 2008 de la Cambridge la care se referă dr. Pincus este „Broadband Criticality of Human Brain Network Synchronization", www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19300473?ordinalpos=14&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DefaultReport.

47 Emmons, R.A., & McCullough, M.E. „Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84 (2), pp. 377–389. www.chucklin.org/wp-content/uploads/2010/02/Emmons_McCullough_2003_JPSP.pdf.

Emmons a scris trei cărți pe această temă: *The Psychology of Ultimate Concerns (Psihologia preocupărilor esențiale)* (Guilford Press, 1999), *The Psychology of Gratitude (Psihologia recunoștinței)* (Oxford University Press, 2004) și *Thanks!: How the New Science of Gratitude Can Make You Happier (Mulțumesc! Cum te poate face mai fericit noua știință a recunoștinței)* (Houghton Mifflin Harcourt, 2008). Vezi și http://psychology.ucdavis.edu/labs/emmons/PWT/index.cfm.

48 Borysenko, J., „Practicing Gratitude: Why Being Thankful Is the Secret to a Happier, Healthier Life", *Prevention*, 10 noiembrie 2004.

49 Burg, B., & Mann, J.D. *The Go-Giver*, Portfolio 2007, pp. 15–16.

50 Burrus, D., & Mann, J.D. *Flash Foresight*, HarperBusiness, 2011, p. 222. Veşi şi www.wmitchell.com.

51 Dossey, L. *Reinventing Medicine: Beyond Mind-Body to a New Era in Medicine*, HarperCollins, 1999.

52 Remarci dintr-o discuție particulară cu autorii.

53* Titlul cărții conține un sens dublu, astfel încât se poate traduce în două feluri: „Tot ce trebuie să știi ca să te simți bine" și „Tot ce trebuie să știi ca să-L simți pe Dumnezeu". *N.t.*

Concluzie

O fericire mai profundă

Iată, apare soarele

— George Harrison, trupa The Beatles

Aşa cum am spus şi în introducere, experienţa noastră clinică din ultimele decenii ne-a arătat că *este* posibil să trăim o viaţă fericită şi împlinită, să avem parte de întreaga bogăţie şi savoare a iubirii, conectării şi bucuriei de care suntem capabili. *Poţi* să devii un om mai bun, mai inteligent, mai calm, mai concentrat, mai puternic şi mai profund fericit.

Doar pentru o clipă, totuşi, să analizăm mai îndeaproape cuvântul *fericire* şi să ne întrebăm despre ce anume vorbim aici.

Grecii din Antichitate aveau două cuvinte care puteau fi traduse prin „fericire": *hedonia*, care este asociat cu plăcerile imediate de moment, şi *eudaimonia*, care se referă la plăcerea asociată cu trăirea vieţii într-un mod împlinit şi profund satisfăcător.

„Plăcerea pe care o aduce, să zicem, o masă bună, un film distractiv sau o victorie importantă a echipei de sport favorite — un sentiment numit *stare de bine hedonistă* — tinde să fie de scurtă durată şi trecătoare", după cum distinge un articol intitulat „Este fericirea supraevaluată?" şi publicat în *Wall Street Journal*.[54] „Creşterea copiilor, voluntariatul sau urmarea cursurilor unei facultăţi de medicină pot fi mai puţin plăcute zi după zi. Dar aceste activităţi dau un sentiment de împlinire, senzaţia de a fi cel mai bun cu putinţă, mai ales pe termen lung."

Cercetările recente privind fericirea şi starea de bine fac adeseori distincţie între aceste două seturi de valori, fericirea hedonistă a satisfacerii pe termen scurt şi fericirea eudemonică a împlinirii pe termen lung.[55] Deşi cele două nu se exclud reciproc — cu siguranţă că e posibil să trăieşti o viaţă împlinită urmărind ţeluri de natură superioară şi să te poţi bucura totuşi de o cină bună sau un film reuşit — reprezintă totuşi tipuri foarte diferite de scopuri.

Există astăzi un câmp înfloritor numit *psihologie pozitivă*, care îşi concentrează eforturile pe încercarea de a distinge ce îi face pe oameni să prospere şi să ducă vieţi împlinite, prin opoziţie cu diagnosticarea şi tratarea bolilor mentale. Cercetările din acest domeniu au demonstrat că oamenii care se concentrează pe traiul dus într-un sens eudmonic tind să trăiască mai mult şi să aibă o sănătate mentală mai bună odată cu înaintarea în vârstă decât cei care se concentrează pe obţinerea unor senzaţii imediate, hedoniste, de fericire trecătoare.

Într-un studiu care s-a ocupat de circa şapte mii de persoane de la vârste mijlocii spre bătrâneţe, participanţii cu o stare de bine predominant eudmonică au avut niveluri mai scăzute de interleukină-6, un marker inflamator care este asociat cu bolile cardiovasculare, cu osteoporoza şi boala Alzheimer.[56]

Într-un alt studiu, care a cuprins de data asta cam o mie de subiecţi cu vârsta medie de optzeci de ani, cei care au raportat un mai mare simţ al finalităţii în viaţă au avut o probabilitate de două ori mai mică să dezvolte boala Alzheimer decât cei cu un simţ al finalităţii mai redus[57]. Grupul cu un simţ al finalităţii mai ridicat era de asemenea mai puţin probabil să aibă dificultăţi în îndeplinirea funcţiilor

cotidiene, cum ar fi curăţenia prin casă, gestionarea banilor sau urcatul şi coborâtul scărilor, decât cei cu un simţ al finalităţii mai redus. Pe o perioadă de cinci ani, au avut o incidenţă a deceselor cu 57 la sută mai mică.

Un om de afaceri american s-a dus odată la renumitul Carl Jung ca să-l ajute să scape de problemele legate de consumul de alcool.[58] După un an de tratament, a recidivat în scurt timp. Revenind la cabinetul lui Jung din Elveţia, l-a întrebat pe doctor care credea că sunt şansele lui de recuperare.

„Dumneata ai o minte de alcoolic cronic", a replicat Jung. „La mulţi inşi, metodele pe care le folosesc dau rezultate pozitive — dar nu am avut niciodată succes cu un alcoolic din categoria dumitale."

Venit de la unul dintre marii maeştri ai psihoterapiei, era un lucru destul de descurajant de auzit. Dezamăgit, omul a întrebat:

„Nu există excepţii?"

„Ba da", a concedat marele doctor. „Când şi când, alcoolicii au ceea ce se cheamă *experienţe spirituale vitale*. Pentru mine, aceste întâmplări par să aibă natura unor imense dislocări şi rearanjări emoţionale. Ideile, emoţiile şi atitudinile care erau cândva forţele călăuzitoare ale vieţilor acestor oameni sunt dintr-odată lăsate deoparte şi un set complet nou de concepţii şi motivaţii începe să-i domine."

Un set complet nou de concepţii şi motivaţii începe să-i domine. Ne place foarte mult acest pasaj, pentru că reprezintă totodată o descriere izbitor de adecvată a tipurilor de transformări pe care le-am văzut printre clienţii noştri care au folosit Procesul în Patru Paşi, adesea împreună cu cele Cinci căi, nu doar ca să-şi *amelioreze*, ci şi ca să-şi *transforme* vieţile.

Ţi-o aminteşti pe Stefanie, clienta pe care am cunoscut-o în introducere? Ne-a vizitat cabinetul de curând, ca să ne pună la curent cu ultimele evoluţii din viaţa ei. În cei câţiva ani scurşi de la prima noastră întâlnire, trecuse la crearea unei noi firme pe care de curând o vânduse contra unei sume substanţiale, iar acum era ocupată cu înfiinţarea altei firme. Lucrurile din viaţa ei, la toate nivelurile — de la afaceri şi familie la sănătatea personală —, merg foarte bine. Când i-am spus că scriem o carte despre Procesul în Patru Paşi şi am întrebat-o dacă putem să-i folosim povestea, a fost imediat de acord.

„Oamenii au nevoie de asta", a spus ea. „Dacă veţi reuşi să cuprindeţi ceea ce aţi făcut pentru mine între copertele unei cărţi, atunci bineînţeles că-mi puteţi folosi povestea!"

S-a oprit un moment, apoi a spus:

„Vă amintiţi întrebarea pe care v-am pus-o încă din prima zi? V-am întrebat, *De ce nu sunt fericită?* Şi, ştiţi, cred că am găsit un răspuns la acea întrebare. Cred că adevărul e că *eram* deja fericită, cel puţin la un nivel pe care nu-l simţeam. Adică, exista o Stefanie fericită undeva acolo… înăuntru. Doar că nu-mi găseam calea către acolo. Are vreo noimă ce zic?"

Bineînţeles că are.

Când asteroidul acela a căzut în urmă cu 65 de milioane de ani, soarele poate că a fost acoperit, dar asta nu înseamnă că n-a rămas acolo. Numai că dinozaurii nu-l puteau nici vedea, nici simţi. Acelaşi lucru este valabil şi pentru evenimente cataclismice sau seismice au avut loc în viaţa noastră

care au dus la crearea norilor de praf şi reziduuri care ne-au întunecat calea până în acel punct. Se poate să ne fi acoperit calea spre fericirea veritabilă, dar asta nu înseamnă că drumul nu este acolo.

Am fost creaţi şi programaţi să fim fericiţi. E în natura noastră. Doar că acest lucru ajunge adesea să fie acoperit de ceaţa nefericirii. Dar din momentul în care suntem capabili să împrăştiem norul întunecat de reziduuri lăsat în urmă de asteroizii, cutremurele şi vulcanii din trecutul nostru, putem vedea cerul albastru senin şi simţi căldura şi lumina soarelui care nu ne-a părăsit niciodată cu adevărat.

George Pratt
Peter Lambrou

54 Wang, S.S. „Is Happiness Overrated? Study Finds Physical Benefits to Some (Not All) Good Feelings”, *Wall Street Journal*, 15 martie 2011.

55 De exemplu, Edward Deci şi Richard Ryan scriu: „Cercetările privind starea de bine pot fi gândite ca înscriindu-se în două tradiţii. În una dintre ele — tradiţia hedonică — concentrarea este pe fericire, definită în general ca prezenţa afectului pozitiv şi absenţa afectului negativ. În cealaltă tradiţie — cea eudmonică — concentrarea este pe trăirea vieţii într-o manieră deplină şi profund satisfăcătoare”. Din Deci, E.L., & Ryan, R.M., „Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction”, *Journal of Happiness Studies*, 2008, 9, pp. 1–11.

56 Finanţat de Institutul Naţional pentru Îmbătrânire, studiul este intitulat MIDUS, sau „Mid-Life in the U.S. National Study of Americans”. Este în desfăşurare din 1995, fiind condus de dr. Carol Ryff, profesor şi director la Institutul pentru Îmbătrânire de la Universitatea Wisconsin din Madison. Puteţi citi despre acest studiu, ca şi despre cel care-i urmează, în excelentul articol publicat în *Wall Street Journal* „Is Happiness Overrated? Study Finds Physical Benefits to Some (Not All) Good Feelings” de Shirley S. Wang.

57 Acest studiu de şapte ani s-a desfăşurat la Centrul pentru Boala Alzheimer de la Universitatea Rush din Chicago, fiind coordonat de directorul centrului, David Bennett (cercetarea este descrisă în articolul lui Wang „Is Happiness Overrated?”).

58 *Alcoholics Anonymous: The Big Book*, ediţia a 4-a, 2002, pp. 26–27.

Anexa A

Procesul în Patru Paşi

Pasul 1: Identificarea

Scop: Identificarea celor mai puternice convingeri autorestrictive.

a. Identifică-ţi „loviturile de asteroid”

- Creează o listă a evenimentelor trecute despre care simţi că au avut un impact negativ puternic asupra felului în care te vezi pe tine şi lumea ta.
- Parcurge lista şi determină care eveniment ţi se pare că a avut cel mai profund sau mai semnificativ impact.

b. Identifică-ţi cele mai puternice convingeri autorestrictive.

- Identifică-ţi cele mai puternice convingeri autorestrictive, folosind evaluarea convingerilor personale şi cele şapte convingeri restrictive din capitolul 2.

c. Verifică elementele pe care le-ai identificat.

- Foloseşte feedbackul neuromuscular ca să-ţi revizuieşti ambele liste şi să ajungi la ceea ce consideri a fi cel mai marcant eveniment din trecut şi cea mai dominantă convingere autorestrictivă.

Capitolele 1-3

Pasul 2: Clarificarea

Scop: Reechilibrarea sistemului energetic al corpului şi pregătirea lui pentru remodelare.

a. Respiraţia cu palmele încrucişate (două minute)

- În poziţie aşezat, petrece-ţi glezna stângă peste cea dreaptă.
- Aşază-ţi mâna stângă peste piept, astfel încât degetele să stea pe partea dreaptă a claviculei. Apoi aşază-ţi mâna dreaptă peste cea stângă, astfel încât degetele mâinii drepte să stea pe partea stângă a claviculei.
- Inspiră pe nas şi expiră pe gură. Când inspiri, atinge cu limba cerul gurii, imediat în spatele dinţilor de sus. Când expiri, lasă-ţi limba jos, în spatele dinţilor de pe maxilarul inferior. Poţi să închizi ochii sau să cobori privirea la podea ca să reduci stimulii vizuali.

b. Împământarea (un minut)

- Stai drept şi relaxat. Aşază-ţi ambele mâini, una peste alta, pe plexul solar, imediat sub partea de jos a cuştii toracice. Simte-ţi respiraţia în stomac, cum se ridică şi coboară lent.
- Acum închide ochii şi vizualizează un cablu care-ţi iese din corp şi coboară direct în pământ.
- Păstrează imaginea, inspirând şi expirând lent, timp de cam un minut.

c. Tehnici opţionale

- Foloseşte feedbackul neuromuscular pentru a-ţi verifica polaritatea biocâmpului.
- Pentru inversări sau dezorganizări persistente sau cronice, poţi să mai foloseşti:

Târâitul încrucișat (două minute)
Galopul Diamond (cel puțin zece minute)
Respirația alternativă pe nări (zece cicluri în ambele direcții, cam două-trei minute)

Capitolul 4

Pasul 3: Remodelarea

Scop: Eliminarea convingerilor negative și instalarea în locul lor a unor convingeri noi, dătătoare de putere.

a. Coșul tămăduitor (trei minute)

- Vizualizează un coș tămăduitor sau un alt container la alegere.
- Aruncă în el toate elementele negative de la pasul 1.
- În următoarele circa trei minute, vizualizează-l cum dispare treptat sau se îndepărtează plutind, luând cu el toate acele elemente negative.

b. Legământul de acceptare (cam un minut)

- Du-ți mâna dreaptă la inimă și, cu vârful degetelor, localizează-ți punctul de remodelare (între a doua și a treia coastă).
- În timp ce masezi acel punct în sensul acelor de ceasornic, repetă-ți codul personal al fericirii — o declarație de autoacceptare plus o convingere întăritoare — cu voce tare sau în tăcere, de cinci ori.

c. Imagini din viața ta ideală (câteva minute)

- În următoarele minute, vizualizează scene și impresii din viața ta fericită, plină de forță.

d. Opțiuni

- Imagini de eliberare
- Imagini ale călătoriei tămăduitoare
- Localizează senzația (centrii energetici)
- Numește și abordează-ți direct funcția executivă
- Imagini de maturitate

Capitolul 5

Pasul 4: Ancorarea

Scopul: Să te asiguri că rezultatele primilor trei pași vor fi profunde și durabile.

a. Priza de ancorare

- Continuă vizualizarea scenelor din viața ideală (de la pasul 3) și aplică priza de ancorare (un minut)
- Continuă doar cu priza de ancorare și cu mintea golită să te concentrezi pe respirație (un minut).

b. Simbolul echilibrului

• Menţinând în continuare priza de ancorare, vizualizează-ţi acum simbolul personal de echilibru (un minut).

Instrumente zilnice suplimentare

Memento zilnic

De mai multe ori pe zi, în următoarele treizeci de zile (sau oricât de multe zile dorești)

a. Respiraţia cu palmele încrucișate (două minute)

b. Legământul și codul personal al fericirii rostite fie cu glas tare, fie în gând (de cinci ori)

c. Priza de ancorare, vizualizând simbolul personal de echilibru (un minut).

Minimemento

Ori de câte ori te simţi stresat și simţi nevoia să te reconectezi

• Priza de ancorare, vizualizând simbolul personal de echilibru (un minut)

Respiraţia cu palmele încrucișate

Ori de câte ori simţi că eşti nefericit sau că polaritatea ţi s-a dezechilibrat, pur și simplu practică două sau trei minute de respiraţie cu palmele încrucișate.

Capitolul 6

Cinci căi spre o viaţă bogată

1. Mănâncă în cunoştinţă de cauză.
2. Fă exerciţii fizice în mod raţional.
3. Înconjoară-te cu fractali.
4. Fă-ţi o listă a gratitudinii.
5. Fă-ţi timp pentru înnoire.

Capitolul 8

Anexa B

Acceptarea biocâmpului

Deşi ideea unui câmp de energie subtilă care organizează şi influenţează corpul omenesc este departe de a fi nouă, abia în ultimele decenii ştiinţa medicală modernă a îmbrăţişat pe deplin această concepţie atât în teorie, cât şi în practica clinică. De fapt, în cea mai mare parte a secolului al douăzecilea, întreaga noţiune de biocâmp a fost în bună măsură ridiculizată, fiind considerată ca o continuare a tradiţiei din secolul al nouăsprezecelea, când aceste cercetări au fost invariabil asociate cu aurele, şedinţele de spiritism şi alte elemente distinctive ale mişcării spiritualiste din acea vreme.

În anii 1840, distinsul chimist şi geolog Karl Ludwig von Reichenbach a lucrat cu câţiva subiecţi care păreau capabili să detecteze un fel de câmp magnetic uman, pe care l-a numit „forţa lui Odin”. Un contemporan al lui Reichenbach a atribuit percepţiile subiecţilor sugestiei hipnotice, iar activitatea lui a fost rapid desconsiderată.

După o jumătate de secol, în timp ce lucra cu un aparat cu raze X, care tocmai fusese descoperit şi pus la punct, şi experimenta cu un filtru special albastru, fizicianul britanic Walter Kilner a observat o radiaţie neobişnuită în jurul subiecţilor vii. Încercând să disocieze descoperirea lui de termenul „compromis” de *aură*, Kilner a numit acest câmp „atmosferă umană”. În 1911, Kilner şi-a publicat lucrarea într-o carte intitulată *The Human Atmosphere*. Anul următor, *British Medical Journal* a dezaprobat vehement lucrarea acestuia, spunând: „Dr. Kilner n-a reuşit să ne convingă că aura lui este mai reală decât pumnalul imaginar al lui Macbeth”.

Dureros.

În pofida scepticilor, descoperirile au continuat să vină. În secolul al douăzecilea, un loc central printre acestea l-a ocupat lucrarea unui cercetător perseverent care şi-a desfăşurat activitatea neconvenţională, în mod ironic, la unul dintre cele mai respectate colegii medicale ale ţării. Harold Saxton Burr a făcut parte din corpul didactic al Universităţii Yale timp de aproape cincizeci de ani, în prima jumătate a secolului al douăzecilea. Pe lângă îndatorirea de a preda anatomie tradiţională, profesorul Burr şi-a dedicat mii de ore cercetării, publicând aproape o sută de articole ştiinţifice. Cel mai bine cunoscut este pentru descoperirea potrivit căreia toate organismele vii, atât plantele, cât şi animalele, sunt modelate şi influenţate de câmpuri electromagnetice (EM) distincte care pot fi măsurate şi cartografiate folosindu-se voltmetre sensibile.

Potrivit ipotezei doctorului Burr, acest câmp EM menţinea identitatea esenţială a organismului: aşa cum pilitura de fier împrăştiată pe o foaie de hârtie va lua forma câmpului magnetic al unui magnet ţinut sub hârtie, elementele nutritive din circuitul nostru sanguin şi alte produse ale metabolismului iau „forma” organismului nostru aşa cum e dictată de biocâmpul subiacent. În anii 1940, electricianul şi inventatorul rus Semion Kirlian a dezvoltat un aparat fotografic extrem de sensibil care capta imagini ale acestor biocâmpuri sub forma unor cicluri de înaltă tensiune şi înaltă frecvenţă. Dobândind o largă recunoaştere la începutul anilor 1940, fotografiile Kirlian au dezvăluit un tipar convingător de radiaţie a energiei electrice ce lua forma unei aure ce învelea organismul, asemănător magnetosferei Pământului, care fusese descoperită de curând. (Interesant, magnetosfera

prezintă o asemănare izbitoare cu forma umană.)

În același timp în care dovezile fotografice ale lui Kirlian ajungeau să fie cunoscute în Occident, un chirurg ortoped american, Robert O. Becker, investiga relația posibilă dintre proprietățile electrice ale corpului și vindecarea fracturilor. Cum se făcea, se întreba el, că un triton sau o salamandră își poate regenera un membru pierdut, dar un om nu poate să facă acest lucru?

Dr. Becker a descoperit curând un fenomen interesant[59]. Polaritatea electrică la capătul nervului secționat din membrul unei salamandre este opusă celei a organismelor superioare, cum ar fi câinii, pisicile sau oamenii. Ar putea acest lucru să constituie motivul pentru care anumite specii (ca salamandrele) sunt capabile să regenereze membrele, iar altele (ca oamenii) nu? Și dacă schimbi polaritatea electrică la capătul unui nerv uman, ai putea să stimulezi o creștere în acel loc?

Așa cum s-a dovedit, acest lucru este posibil. Descoperirile doctorului Becker au dus la dezvoltarea stimulatorului electronic de creștere a oaselor (SECO)[60], un instrument care este folosit astăzi în medicina ortopedică pentru a ajuta în fracturile grave în care oasele nu ar putea altfel să se regenereze corespunzător, cum ar fi fracturile în oasele foarte mari precum femurul sau în cazurile în care vătămările au fost lăsate netratate prea mult pentru ca vindecarea normală să mai aibă loc. Aceste stimulatoare au fost de asemenea testate și și-au dovedit eficiența în accelerarea sudării vertebrelor și în vindecarea durerilor de spate.

Un eveniment epocal în istoria medicinei energetice a avut loc în 1971, când președintele Richard Nixon a inițiat o misiune pentru deschiderea legăturilor dintre China și Occident. Cu șase luni înaintea vizitei istorice a președintelui, o echipă a fost trimisă la Beijing pentru a începe pregătirile pentru vizită, fiind însoțită de un mic corp de presă din care făcea parte și reporterul veteran de la *New York Times* James Reston.

La câteva zile de la sosirea la Pekin, Reston a resimțit dureri abdominale intense. În câteva ore, era supus unei operații urgente de apendicită la Spitalul Antiimperialist din Beijing. Operația a reușit, dar în scurt timp pacientul a început să acuze dureri postoperatorii acute. Spre uimirea lui Reston, tratamentul a constat doar din două metode: acupunctură și moxibustie — inserarea de bețișoare din ierburi aromatice în punctele de acupunctură cheie și arderea lor lentă. Disconfortul pacientului a dispărut; tratamentul a fost o reușită totală.

O săptămână mai târziu, Reston a scris despre experiența sa în *New York Times*,[61] iar lumea occidentală și-a deschis ochii în fața unei abordări cu totul noi a modului cum sunt construite ființele umane — și a modului cum ar putea fi tratate.

Practica clinică a acupuncturii, mai ales (deși departe de a fi exclusivă) pentru tratamentul durerii, a început curând să treacă dincolo de cercul restrâns al practicanților medicinei orientale care-și tratau comunitățile asiatice din care făceau parte. Pe măsură ce reputația metodei a crescut, practicanții occidentali au început și ei să fie pregătiți în acest domeniu, iar tehnica a înflorit. Astăzi există zeci de mii de practicanți autorizați ai acupuncturii în Statele Unite ale Americii, tot atât de mulți existând și pretutindeni în lumea occidentală.

Totuși, comunitatea științifică nu s-a grăbit să accepte valabilitatea concepției care stă la baza acupuncturii sau acupresurii. Abia după un sfert de secol, acupunctura a primit aprobarea principalei agenții pentru cercetare medicală a guvernului american.

În noiembrie 1997, Institutul Naţional pentru Sănătate a reunit o comisie de experţi alcătuită din doisprezece reprezentanţi[62] ai unei game largi de domenii printre care biofizica, epidemiologia, medicina de familie, medicina internă, fizioterapia, fiziologia, psihiatria, psihologia, politica pentru sănătate publică şi statistica. Alţi doisprezece experţi au prezentat dovezi în faţa comisiei şi a unei săli de conferinţe cu două sute de persoane. În raportul ei, comisia a elogiat acupunctura pentru lipsa demonstrată de efecte secundare şi a prezentat dovezi privind eficacitatea acestei tehnici în situaţii mergând de la durerile dentare postoperatorii şi greaţa provocată de chimioterapie la dependenţe, artrită şi reabilitarea în urma accidentelor vascular-cerebrale.

„Probabil că următoarele cercetări vor descoperi şi alte domenii în care intervenţiile acupuncturii vor fi utile”, a adăugat raportul în concluzie.

Poate că cel mai promiţător dintre aceste eforturi a fost proiectul Efectele Acupuncturii Neuroimagistice asupra Activităţii Cerebrale Umane de la Facultatea de Medicină Harvard (discutat în capitolul 4), prezentat într-un prim articol în 2000[63] şi aflat în desfăşurare. Folosind scanări RMNf şi tomografie de emisie de pozitroni (PET) pentru a demonstra impactul stimulării punctelor de acupunctură asupra creierului, proiectul a arătat că punctele de acupunctură principale pot provoca o calmare a sistemului limbic — sistemul de reacţie la stres al creierului, care include amigdala, hipocampul şi celelalte — în câteva secunde de tratament.

În ultimele două decenii, medicina energetică s-a dovedit a fi una dintre cele mai entuziasmante frontiere ale practicii medicale. Astăzi, mai bine de o sută de instituţii medicale de primă mărime ale ţării au programe care includ aspecte diverse ale medicinei energetice şi psihologiei energetice, multe dintre ele neexistând la începutul noului secol. Iată în continuare o listă cu douăsprezece instituţii medicale de prim rang, cu menţionarea departamentelor sau a unităţilor subsidiare înfiinţate recent care folosesc medicina energetică:

1. Spitalul Beaumont: *Medicină integrativă*
2. Centrul Medical al Universităţii Duke: *Centrul Duke pentru Medicina integrativă*
3. Spitalul Hartford: *Departamentul de medicină integrativă*
4. Spitalul Henry Ford: *Centrul pentru medicină integrativă*
5. Spitalul Presbiterian din New York: *Centrul Richard şi Hinda Rosenthal pentru medicină complementară şi alternativă*
6. Centrul Medical al Universităţii Statului Ohio: *Centrul pentru medicină integrativă*
7. Clinica Scripps: *Centrul pentru medicină integrativă*
8. Spitalul şi Clinica Stanford: *Centrul pentru medicină integrativă Stanford*
9. Universitatea Thomas Jefferson: *Centrul Myrna Brind de medicină integrativă*
10. Universitatea din Colorado: *Centrul pentru medicină integrativă*
11. Universitatea din Texas: *Departamentul Educaţional de Medicină complementară/integrativă al Centrului pentru studierea cancerului M.D. Anderson*
12. Universitatea Yale: *Centrul de medicină integrativă al Spitalului Griffin*

Aceste instituţii de top şi zeci de altele ca ele folosesc diferite tehnici de medicină energetică, de exemplu, în abordările lor pentru îngrijirea cardiacă, chirurgicală şi postoperatorie şi explorează

pe scară tot mai largă aplicaţiile acestora la tulburări psihice şi afective, cum ar fi anxietatea, depresia şi tulburările de stres posttraumatic.

E greu de înţeles de ce a trebuit să se manifeste atâta rezistenţă la această direcţie a medicinei pentru că, în pofida deceniilor de controversă, nu există nimic radical în ideea că fiinţele umane au o natură electrică.

De exemplu, când doctorii vor să evalueze sănătatea inimii pacientului, fac o electrocardiogramă (EKG). De ce? Pentru că ei pot astfel să vadă sănătatea relativă a funcţiei cardiace citind o diagramă a outputului ei electric. În mod similar, folosim o electroencefalogramă (EEG) pentru a măsura activitatea electrică a creierului şi o electromiografie (EMG) pentru a măsura activităţile electrice ale muşchilor. De asemenea, ştim că trebuie să menţinem un anumit echilibru al sodiului, potasiului, calciului, magneziului şi al altor minerale încărcate electric (ioni), numiţi *electroliţi*, în sânge şi în ţesuturi. De ce? Pentru că semnalele transmise prin toţi nervii noştri sunt impulsuri electrice.

De fapt, orice aspect al corpului este gestionat şi orientat electric; fiinţa umană este în mod fundamental un fenomen electric. Iar asumarea acestui aspect în modul cum abordăm vindecarea a oferit ceea ce se dovedeşte a fi elementul lipsă crucial în căutarea veche de când lumea a unei mai mari linişti a minţii, a unei stări de bine generale, a performanţei optime ca fiinţe umane. Cu alte cuvinte, asigură pivotul capacităţii noastre de a dispersa acea atotpătrunzătoare ceaţă a nefericirii şi de a deveni *noi înşine* într-o manieră deplină şi complexă.

59 Robert O. Becker şi-a descris descoperirile în cartea *The Body Electric/Corpul electric* (William Morrow, 1985) şi în continuare în cartea *Cross Currents: The Promise of Electromedicine, the Perils of Electropollution/Curenţi transversali: Promisiunea electromedicinei, pericolele electropoluării* (Tarcher, 1989).

60 Kane, W.J. „Direct Current Electrical Bone Growth Stimulation for Spinal Fusion”, Facultatea de Chirurgie Ortopedică, Northwestern University Medical School, Chicago, Illinois. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3291140.

61 Reston, J., „Now Let Me Tell You About My Appendectomy in Peking”, *New York Times*, 26 iulie 1971.

62 „Acupuncture: NIH Consensus Statement”, 3-5 noiembrie, 1997, 15(5), pp. 1–34. Raportul conferinţei poate fi citit la http://consensus.nih.gov/1997/1997Acupuncture107html.htm.

63 Hui, K.K., *et al.* „Acupuncture Modulates the Limbic System and Subcortical Gray Structures of the Human Brain: Evidence from fMRI Studies in Normal Subjects”, *Human Brain Mapping*, 2000, 9(1), pp. 13–25. Vezi şi www.nmr.mgh.harvard.edu/acupuncture/PPG/.

Mulțumiri

Sunt momente în viață când putem cădea pradă iluziei că existăm și acționăm de unii singuri. „Eu am făcut asta!” am putea să gândim. „*Eu* am fost autorul, singur-singurel!” O reflecție sinceră dezvăluie rapid că nimic nu poate fi mai departe de adevăr. Din momentul în care am fost concepuți, trecând prin carieră și ajungând la moștenirea pe care o lăsăm urmașilor, nu există nimic despre care să putem afirma cu adevărat că l-am realizat singuri. A respira înseamnă să faci un schimb; a trăi înseamnă să colaborezi; iar ca să reușești să aduci o contribuție cât de mică la dezvoltarea lumii înseamnă să te fi bucurat de grația parteneriatului.

În niciun act nu este mai evident acest adevăr decât în crearea unei cărți. Fiecare pas al scrierii *Codului fericirii* a fost o încântare absolută, de la primul impuls până la finalizarea detaliilor, iar dacă nu spunem „n-am fi putut scrie asta singuri” am formula doar jumătate de adevăr.

Poate că nu e cel mai des întâlnit protocol, dar mai înainte de orice simțim nevoia să ne exprimăm mulțumirile și aprecierile reciproc.

Este o adevărată comoară faptul că avem o relație profesională și o prietenie care se edifică și devine tot mai puternică de aproape trei decenii. Amândoi suntem binecuvântați să avem parte de această comoară rară pe bază de reciprocitate. Cartea de față (ca și cărțile anterioare scrise împreună) izvorăște din acea prietenie profundă, din respectul și colaborarea creativă pe care le împărtășim și apreciem faptul că avem prilejul să ne exprimăm public recunoștința pentru respectul și camaraderia care ne leagă. Peter: îți mulțumesc. Și George: și eu îți mulțumesc.

În continuare, îi mulțumim lui „Stefanie” și miilor de alți clienți ai noștri, ale căror experiențe, dificultăți și triumfuri aduc informații prețioase în paginile cărții și fac ca aceste principii să prindă viață. În multe privințe, clienții noștri ne-au ajutat să învățăm smerenia, creativitatea și ce înseamnă perseverența spiritului uman de a învinge chiar și cele mai sumbre dintre provocări. Prețuim și respectăm profund încrederea pe care o au în noi atunci când ne împărtășesc simțămintele, gândurile și experiențele de viață și lucrăm împreună pentru a găsi cele mai bune căi de rezolvare a problemelor care îi aduc la ușa noastră.

Adresăm mulțumirile noastre coexploratorului nostru cutezător, John David Mann, care a adus acestui proiect un entuziasm nemărginit, o energie supranaturală, un umor neabătut și un mod de folosire a cuvintelor care nu poate fi descris decât ca *magic*. John a făcut mai mult decât să transpună pur și simplu în cuvinte metoda noastră; el a contribuit la modelarea fundamentală a materialului și l-a înnobilat cu observații cruciale și o claritate structurală. (Și vă vom dezvălui aici un secret: vă amintiți de „jurnalistul David” din capitolele 1 și 2? Îl cheamă de fapt *John* David.) Cartea aceasta n-ar fi existat fără el.

Îi mulțumim lui Margret McBride, agent literar extraordinar și cel mai bun prieten pe care-l poate avea un autor de cărți. Margret a văzut acest proiect de la primul germen de idee până la materializarea ei în cartea pe care o citiți acum și a fost alături de noi în depășirea tuturor obstacolelor, mari sau mici. Margret a fost cea care ne-a găsit coautorul, ca și editorul, Margret a găsit titlul inteligent al cărții (cu mulțumiri adresate în gând lui Schiller și Beethoven), și Margret a fost cea care a crezut în noi și în ceea ce facem chiar și când nu era niciun singur cuvânt așternut pe

hârtie.

Mulţumim echipei strălucite şi devotate a lui Margret, Faye Atchison, Anne Bomke şi Donna Degutis, care au analizat porţiuni de manuscris cu ochi de expert şi au adus o mai mare claritate proiectului când acesta se afla în fazele incipiente.

Mulţumim lui Gideon Weil, redactorul nostru de carte, şi lui Claudia Boutote, Michael Maudlin, Suzanne Quist, Maria Schulman, Mark Tauber şi celorlalţi membri ai remarcabilei echipe de la HarperOne. Există editori şi editori: oamenii de la HarperOne nu sunt doar o echipă, ci şi o veritabilă comunitate, unită prin devotamentul comun faţă de excelenţă şi crearea de cărţi care înnobilează condiţia umană. Avem nevoie de mai mulţi oameni ca voi.

Lui Larry King, pentru spiritul său generos şi aventuros, pentru interesul deosebit faţă de munca noastră şi pentru entuziasmul cu care a scris încântătorul cuvânt-înainte al acestei cărţi. Şi lui Wendy Walker, Randy Woods, Allison şi Eric Glader, producătorii lui Larry, pentru sprijinul constant şi fidel acordat cărţii noastre.

Lui Debbie Ford, pentru prietenia şi inspiraţia ei constante şi pentru că ne-a ajutat la concretizarea acestui proiect.

Uluitorilor noştri colegi, prea numeroşi ca să-i menţionăm pe toţi aici, şi îndeosebi lui Larry Dossey, David Feinstein, John Freedom, Bessel van der Kolk, Bruce Lipton, Candace Pert şi Carolyn Sakai: ei sunt cu toţii nu doar nişte giganţi din domeniul ocrotirii sănătăţii şi ai vindecării, dar totodată şi nişte oameni remarcabil de plini de compasiune şi devotaţi. Larry, David, John, Bessel, Bruce, Candace, Carolyn: lumea este un loc cu mult mai bun pentru că voi sunteţi aici.

Lui Greg Nicosia şi tuturor oamenilor creativi şi animaţi de dorinţa de a ajuta de la Asociaţia pentru Psihologie Energetică pentru că au ajutat la crearea unui forum care încurajează activităţi ca a noastră. Greg: cartea aceasta n-ar fi existat dacă nu te-am fi cunoscut.

Cele mai profunde mulţumiri le adresăm Donnei J. Kimbal de la Laboratorul de Măsurători Materiale din cadrul Institutului Naţional pentru Standarde şi Tehnologie (INST); lui Stacy Bruss, bibliotecar la INST; Teressei Rush-Cover, de la Departamentul de Servicii de Măsurare de la INST; lui Anne Meininger de la Centrul Naţional pentru Standarde şi Informaţii pentru Certificare (CNSIC), pentru ajutorul dat în descoperirea datelor exacte privind compoziţia în apă a ceţii. Şi la fel lui Julio L. Hernandez-Delgado, şef al Arhivelor şi Colecţiilor Speciale de la Bibliotecile Colegiului Hunter din New York; lui Kate Boyle de la Colecţiile Speciale ale Bibliotecii Jones din Amherst, Massachusetts; şi lui Kimberly Baker, bibliotecar la Spitalul Memorial Scripps din La Jolla; pentru ajutorul lor în accesarea tezei de masterat originale a Barbarei Kolonay privind vizualizarea în antrenamentul jucătorilor de baschet.

Lui Brittany Smith, de la Compania Fred Rogers, pentru ajutorul amabil acordat în acordarea permisiunii de a folosi prima strofă din nemuritorul cântec al lui Fred Rogers *Ce faci cu furia pe care o simţi?*

Mulţumiri lui Sally şi Whitney Pratt; David şi Pat Pratt, Chad Pratt, Erin Osterholm şi Connor Pratt; Ginger şi Darren Allen; Jill Pratt; Karen, David, Audrey şi Grace Pike; Becky, Dan, Jacob, Matthew şi Luke Cinadar; Floyd, Kenny, Sandra, Kyle şi Whitney Prater, pentru dragostea şi sprijinul lor de-a lungul anilor. De asemenea, Marciei Andrews pentru încurajări; lui Larissa şi Brenden

Lambrou pentru sprijinul afectiv; Paulei Shaw pentru că ne-a împărtăşit cunoştinţele ei deosebite privind sistemul chakrelor; lui Michael Yapko pentru inspiraţia lui şi concentrarea pe punctele forte ale oamenilor; tatălui lui George, George Pratt, Senior, o permanentă sursă de inspiraţie şi un model pentru tratarea tuturor oamenilor cu blândeţe şi trăirea fiecărei clipe cu un umor fără margini şi o profundă apreciere a vieţii; mamei lui Peter, Mary Lambrou, care ne-a acordat dragostea ei necondiţionată şi sfaturi înţelepte şi care, din păcate, a părăsit această lume fără să apuce să vadă acest proiect sub forma lui tipărită.

Lui Kathy şi Colt Bagley, Marnie şi Howard Barnhorst, Marisa Coon, Leslie Dillahunt, Beth şi Stephen Doyne, Rob Dyrdek, Kim Edstrom, Susan Gawlinski, Belinda Hopper, Robert Howes, Errol Korn, Ann şi Mike Kriozere, Mimi şi Howard Lupin, Shyla McClanahan, Stephen Metcalfe, Todd Morgan şi Rosanna Arquette, Mike Nagle, Sheila Nellis, Susan şi David Nethero, Pat şi Jeannie Scott, Noni şi Drew Senyei, Robert Stone, Tom Vendetti, Andres Verjan, Alicia Jarrat şi Gib Wiggams, şi Heather Young pentru nenumăratele moduri în care ne-aţi menţinut sănătoşi la minte, cu picioarele pe pământ şi cu vieţile pe căile cuvenite, toate acestea cu atâta graţie, lejeritate şi umor.

Şi mulţumirile, stima, aprobarea, dragostea şi nesfârşita admiraţie le adresăm în final, din toată inima, soţiilor noastre Vonda Pratt, Dottie Lambrou şi Ana Gabriel Mann, pentru că ne-au stat alături, pentru că ne-au îngăduit tot soiul de glumiţe (chiar şi pe cele mai nereuşite) şi pentru că sunt nişte binecuvântări pentru vieţile noastre şi fac parte integrantă din codul nostru personal al fericirii.